श्री योग कौस्तुभ

पक्का मूल्य रु. २-८-६

અર્પણ

પૂજ્યપાદ કૃપાનાથપ્રણીત આ યોગકૌસ્તુભની સાતમી આવૃત્તિની ૧૧૦૦ પ્રતિ કુંતિયાણા નિવાસી શ્રી મોહનલાલ લક્ષ્મીદાસ બ્રહ્મભટ્ટે પોતાના સદ્ગત પિતાશ્રી લક્ષ્મીદાસ દેવજીના આત્મકલ્યાણાર્થે છપાવવા માટેની રકમ શ્રીપ્રભુ-સેવામાં અર્પણ કરતાં તે છપાવવામાં આવી છે, અને તેની પુનરાવૃત્તિઓ પણ તેમના નામથીજ છપાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

કાર્તિકી પૂર્ણિમા
સં. ૨૦૦૭

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીઓ
આનંદાશ્રમ-બીલખા (સૌરાષ્ટ્ર)

॥ શ્રીયોગકૌસ્તુભ ॥

યોજનાર:—બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્મા
આનંદાશ્રમ, બીલખા—(સૌરાષ્ટ્ર)

પ્રકટ કરનાર
વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ, પોસ્ટ-બીલખા-(સૌરાષ્ટ્ર)

સાતમી આવૃત્તિ — પ્રત ૧૧૦૦
શાકે ૧૮૭૦ — સંવત્ ૨૦૦૫ — ઈ. સ. ૧૯૪૯

પડતમૂલ્ય
રૂ. આ. પા.
૨—૮—૬

પુસ્તક મળવાનું સ્થળ:—વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ
પોસ્ટ-બીલખા-(સૌરાષ્ટ્ર)

“ आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥ ”

“ अभ्यासेन स्थिरं चित्तमभ्यासेनानिलच्युतिः ।
अभ्यासेन परानंदो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥ ”

“ अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनः पुनरनिर्वेदात्सिध्येद्योगो न चान्यथा ॥ ”

“ नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्यं हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परं ब्रह्म सनातनम् ॥ ”

ભાવાર્થ:—સર્વે શાસ્ત્રો જોઇને અને પુન: પુન: તેને એકાંતમાં વિચારીને આ એક વાત સારી રીતે સિદ્ધ થઇ કે યોગશાસ્ત્ર શ્રેષ્ઠ છે એમ સમજાયું. અભ્યાસવડે ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અભ્યાસવડે પ્રાણ ગતિરહિત થાય છે, અભ્યાસવડે બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસવડે આત્માનું દર્શન થાય છે. સર્વદા યોગમાં મન રાખવાથી, સર્વદા યોગાભ્યાસ કરવાથી, તેમાંજ વિશેષ નિશ્ચય કરવાથી ને પુન: પુન: યોગાભ્યાસ કરતાં નહિ કંટાળવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતો નથી. નિત્ય અભ્યાસ કરવાના સ્વભાવવાળાને તે બ્રહ્મ સ્વસંવેદ્ય (પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય એવું) થાય છે. તે સનાતન પરબ્રહ્મ સૂક્ષ્મપણાથી વાણીથી નહિ કહી શકાય એવું છે.



पूज्यपाद श्री श्री १०८ श्रीमन्नथुरामशर्मा आचार्यजी

(श्रीमन्नाथभगवान)

प्राकट्यः— स्वरूपावस्थानः—

स. १९१४ना आश्विन सु ४, स. १९८७ना आश्विन व. ११

ॐ

સાતમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

યોગાભ્યાસમાટે ઉપયોગી આ ગ્રંથની છઠ્ઠી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો ખપી જવાથી તેની આ સાતમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે. કાગળો આદિની મોંઘવારીને અંગે આ આવૃત્તિની કિંમતમાં વધારો થવા પામ્યો છે, પણ તેનું પડતમૂલ્યજ રાખવામાં આવ્યું છે.

પાટોત્સવ ફાલ્ગુન સુદિ ૫ સં. ૨૦૦૫	વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ આનંદાશ્રમ-બીલખા.

॥ ૐ ॥

છઠ્ઠી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ ગ્રંથની પાંચમી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો વેચાઈ જતાં તેની આ છઠ્ઠી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે.

પાંચમી આવૃત્તિસુધીમાં આસનોનાં જે જે ચિત્રો શિલાછાપનાં મૂકાયેલાં તે તે આસનોનાં નવા ફોટા લેવરાવી, બ્લૉક કરાવીને આ આવૃત્તિમાં મૂકવામાં આવ્યા છે એ આ આવૃત્તિની વિશેષતા છે.

વૈશાખ-૧૯૯૮ વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ

શ્રીઆનંદાશ્રમ—બીલખા.

॥ ૐ ॥

પાંચમી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં પરમકૃપાળુ પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુ શ્રી શ્રી ૧૦૮ **શ્રીમન્નથુરામશર્મા** આચાર્યજીએ સ્વહસ્તકમળથી આસન નંબર ૧-૨-૫-૮ થી ૧૨-૧૭-૨૦-૨૧-૨૩ થી ૨૫-૪૩-૫૧-૫૨-૫૫-૫૬-૬૨-૬૫ ને ૭૩ એમ કુલ ૨૨ આસનોમાં ન્યૂનાધિક ઉમેરો કરી

રાખેલો તે ઉમેરવામાં આવેલ છે, અને આસન નંબર ૮૫ થી ૧૦૦ સુધી સોળ નવાં આસનો લખાવી રાખેલાં તે ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. ઉપરાંત ત્રાટક ને જાલંધરબંધમાં પણ તેઓશ્રીએ કેટલોક ઉમેરો કરી રાખેલો હતો તે પણ ઉમેરી લેવામાં આવેલ છે.

આ ગ્રંથની ઉપયોગિતા જાણવા માટે જિજ્ઞાસુ વાચકોને પૂજ્યપાદશ્રીલિખિત બીજી આવૃત્તિની ને ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા વાંચી જવાની ભાર મૂકીને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આનંદાશ્રમ,-બીલખા
ભાદ્રપદસુદિ ૫/૮૯

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ-બીલખા-કાઠિયાવાડ.

॥ ૐ ॥

ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં કેટલેક સ્થલે અગત્યનો સુધારો અને કોઈ કોઈ સ્થલે અગત્યનો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

યોગાભ્યાસીએ પ્રથમ જગદાકાર થયેલા પોતાના ચિત્તને વિષયોની ને વિષયોનાં સાધનોની તૃષ્ણાથી રહિત કરી પછી આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારના અભ્યાસવડે ચિત્તમાં રહેલી વિષયાદિની તૃષ્ણાને વધારે વશ કરવી જોઇએ. પશ્ચાત્ આત્મધારણા, આત્મધ્યાન, આત્મસમાધિ, આત્મસંયમ ને આત્મસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમણે કૃતાર્થ થવું જોઇએ. પછી જો જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ વધારે સમય અનુભવવાની ઇચ્છા પ્રકટે તો તે યોગનિષ્ઠ જ્ઞાનીએ પરવૈરાગ્યવડે પોતાના ચિત્તની સ્થૂલતાનો ને દશ્યની વાસનાઓનો અધિક નાશ કરી આત્મામાં પોતાના ચિત્તની વૃત્તિશૂન્યસ્થિતિરૂપ અસંપ્રજ્ઞાતયોગની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ.

સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા ને અડગ ઉત્સાહ રાખી સદાગ્રહપૂર્વક ચિરકાલ યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, માટે યોગ સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનારે તેમ વર્તવું જોઇએ. ૐ

બીલખા. સં. ૧૯૭૮ ભાદ્રપદ સુદિ ૮ બુધવાર.

॥ ॐ ॥

ત્રીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ યોગકૌસ્તુભગ્રંથની બીજી આવૃત્તિના કરતાં આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં નાદાનુસંધાનમાં તથા શક્તિચાલનમાં વિશેષ વધારો કરવામાં આવ્યો છે, મુદ્રાઓમાં બે મુદ્રાઓનું નિરૂપણ વધારવામાં આવ્યું છે, અને કોઈ કોઈ સ્થલે બીજો ઉપયોગી વધારો પણ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિ શં.

॥ ॐ ॥

બીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ વિચિત્ર અને અચિંત્ય રચનાવાળું જગત્ જે આપણી આગળ દેખાઈ રહ્યું છે તેનું અવલોકન કરતાં જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક પદાર્થોમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ છે, અને કેટલાકમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ જણાતો નથી. ચેતનધર્મ જેમાં દર્શાતો નથી એવા સર્વે જડ પદાર્થોની વ્યવસ્થા ચેતનધર્મવાળાને અધીન છે. ચેતનધર્મવાળાં સર્વે પ્રાણીઓ સુખને સંપાદન કરવામાટે તથા દુઃખને દૂર કરવામાટે પ્રયત્ન કરતાં હોય એમ જણાય છે. ચેતનધર્મવાળાં દશ્ય પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એ સર્વોત્તમ પ્રાણી છે. મનુષ્યોમાં પણ જ્ઞાનનું તારતમ્ય હોવાથી સુખદુઃખના સ્વરૂપનો વિવેક સૌને સમાન હોતો નથી; વળી એકજ મનુષ્યને એક સ્થિતિનું કે કાલનું સુખ બીજી સ્થિતિમાં કે કાલમાં દુઃખરૂપે જણાય છે, અને તેથી ઊલટું પણ બને છે. દેશ, કાલ, ક્રિયા ને સંગ આદિને લીધે મનુષ્યના જ્ઞાનનું બહુધા અવસ્થાંતર થયા કરે છે, અને તેથી મનુષ્યના સુખદુઃખસંબંધના વિચારમાં પણ અવસ્થાંતર થતું જાય છે. અરણ્યમાં વસનારા અજ્ઞાની મનુષ્યો જેમની દિનચર્યા અરણ્યમાંનાં પશુઓના કરતાં કંઈ વિશેષ સારી રીતે વ્યતીત થતી નથી એટલે કે સ્થૂલદેહના સંરક્ષણાર્થે આહારાદિક સંપાદન કરવામાંજ જેમનો ઘણો સમય વ્યતીત થાય છે

તેઓના સુખદુઃખના સંબંધના વિચારમાં અને એક કુશલ તત્ત્વજ્ઞાની કે જે બ્રહ્મલોકપર્યંતના વિષયોને કાકવિષ્ઠા-વિષ્ટાની પણ વિષ્ઠા-સમાન અતિતુચ્છ જાણે છે, અને આત્મચિંતનાદિમાંજ પોતાનો કાલ યાપન કરે છે તેના તે સંબંધના વિચારમાં અત્યંત ભિન્નપણું હોય તે વિનાકહેજ ધ્યાનમાં આવે એવું છે. સામાન્યરીતે જોતાં આપણને જનસમૂહના અસંખ્ય અવાંતરભેદવાળા મુખ્ય બે વર્ગ જણાય છે. એક સુશિક્ષિત અને બીજો અશિક્ષિત. જ્ઞાનની ન્યૂનાધિક્તાને લીધે તેઓના વિચારો ઘણાએક વિષયોમાં એકએકથી વિરુદ્ધ હોય છે, છતાં કાલે કરીને સુશિક્ષિતજનોના વિચારોનું અનુકરણ બહુધા અશિક્ષિતજનોએ કરેલું છે એમ ઇતિહાસ જોતાં આપણને સ્પષ્ટરીતે દેખાઇ આવે છે, માટે સુશિક્ષિતજનોના વિચારોજ અનુકરણ કરવાયોગ્ય ગણવા ઘટે છે, અને એ સુશિક્ષિતવર્ગમાંના ભ્રમ, પ્રમાદ, વંચનેચ્છા અને ઇંદ્રિયશૈથિલ્યરહિત પુરુષો જેઓએ પોતાનું જીવન સત્યાસત્યનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવામાં કાઢયું હોય તેઓના તે સંબંધના વિચારો વિશેષ અનુકરણીય ગણાવા જોઇએ.

ઘણા મનુષ્યો સુખની પ્રાપ્તિમાટે સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, અધિકાર, કીર્તિ કે પાંડિત્યને ઇચ્છે છે, અને દુઃખની નિવૃત્તિમાટે ઔષધ, દાન, મંત્ર, સંપ્રદાયનાં ચિહ્ન, વેશ કે તપાદિનો આશ્રય કરે છે, પણ તેઓ દીનનાં દીન રહે છે, કેમકે સુખની નિત્યપ્રાપ્તિ ને દુઃખોની આત્યંતિકનિવૃત્તિના હેતુ તે પદાર્થો નથી. તે પદાર્થોથી દેહમાં થતા દૃઢ અનુરાગદ્વારા ઊલટી દુઃખની પ્રાપ્તિ ને સુખની ન્યૂનતા થાય છે. જેમ કોઇ પુરુષ પોતાના અજ્ઞાનને લીધે અફીણ અને સુરાદિકનું અધિક અધિક ગ્રહણ કરી સુખ માને છે, પરંતુ તેવડે તે દુઃખનોજ અનુભવ કરીને મરે છે તેમ જે પુરુષો પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ અને ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની અત્યંતનિવૃત્તિમાટે દેહાભિમાનવડે જગતના તુચ્છ પદાર્થોનો આશ્રય કરે છે તેઓ પણ દુઃખાનુભવ કરીને વારંવાર જન્મમરણને પામે છે, અખંડ શાંતિતૃપ્તિને પામતા નથી.

દુઃખની આત્યંતિકનિવૃત્તિસહ નિરંકુશ શાંતિતૃપ્તિને પામવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય જગતના અભાનપૂર્વક પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો નિરાવરણ અનુભવ છે. એવો અનુભવ થવામાં ધર્માધર્મદ્વારા ઉપજતાં ચિત્તનાં અનાત્માકાર પરિણામો બંધ થવાની અપેક્ષા છે. એ ચિત્તનિરોધનેજ યોગ કહે છે. એ યોગ જિજ્ઞાસુ પુરુષને અવશ્ય ઉપાદેય હોવાથી તેનું ભિન્ન ભિન્ન અધિકારીઓને તેમના અધિકારાનુસાર ઉપયોગી થઈ પડે એવું વિસ્તૃત નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મલ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષો નિષ્કામકર્મ, ઉપાસના ને આત્માના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. અધિકારાનુસાર વર્ણાશ્રમને લગતાં વૈદિક, સ્માર્ત તથા પુરાણોક્ત નિત્યનૈમિત્તિક કર્મોનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી જેમ ચિત્તનો મલદોષ દૂર થાય છે તેમ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ રજસ્તમસની નિવૃત્તિ થવાથી ચિત્તનો મલદોષ સ્વલ્પકાલમાંજ નિવૃત્તિ પામે છે. દહરશાંડિલ્યાદિ વૈદિક ઉપાસનાવડે જેમ ચિત્તની સ્થિરતાથી વિક્ષેપદોષ દૂર થાય છે તેમજ ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિદ્વારા પણ ચિત્તનો વિક્ષેપદોષ સ્વલ્પકાલમાં નિવૃત્ત થાય છે. સમાધિવડે તથા ત્યારપછી થનારા સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ, ધર્મમેઘસમાધિ અને અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે ચિત્ત અત્યંત નિર્મલ તથા નિરુદ્ધ થવાથી ત્વંપદાર્થનું અત્યંત સ્ફુટ ભાન થાય છે, અને તે કાલે ત્રણ અવસ્થા, ત્રણ શરીર ને પાંચ કોશથી આત્મા અત્યંત ભિન્ન ને ચૈતન્યસ્વરૂપ છે એમ અનુભવાય છે. એ આત્માનો જગતના અધિષ્ઠાન બ્રહ્મથી સર્વદા અભેદ છે એવો શ્રીસદ્‌ગુરુનો ઉપદેશ થવાથી તે અધિકારીને પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનું નિરાવરણ ભાન થઈ તે આવરણદોષની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિદ્વારા કૃતાર્થ થવાથી સ્વસ્થપણે પોતાના નિરતિશય વ્યાપકસ્વરૂપમાં વિરામે છે. પૂર્વોક્તરીતે ચિત્તના દોષોને ટાળવાના ઉપયોગી વિચારો તથા ક્રિયાઓનું બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર તથા સ્ત્રી આદિને સમાનપણે ઉપકારક થાય તેવી રીતે આ ગ્રંથમાં વર્ણન

કરેલું હોવાથી મલ, વિક્ષેપ તથા આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષોને નિર્મૂલ કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજિજ્ઞાસુને તથા જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ સ્વેચ્છાએ સંપાદન કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજ્ઞાનીને પણ મનોનાશ તથા વાસનાક્ષયમાટે આ ગ્રંથ ઉપયોગી થઈ પડશે એ નિર્વિવાદ વાત છે.

આ ગ્રંથમાંની કઠિન પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ, તે તે પ્રક્રિયાના યથાર્થ જ્ઞાતા ગુરુશ્રીની સમીપ કિંવા તેમનાથી યથાર્થ વિધિ સંપાદન કરી કરવાની સાધકને અપેક્ષા છે. તે પ્રક્રિયાનું યથાર્થ સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણ્યાવિના ગ્રંથમાંથી વાંચીને પોતાની મેળે અનુષ્ઠાન કરવાથી ઘણી વેલા વિપરીત પરિણામ આવવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે જિજ્ઞાસુને યોગતત્ત્વવિત્ મહાપુરુષનો આશ્રય ન હોય તેવા જિજ્ઞાસુએ કોઈ યોગતત્ત્વવિત્ કૃપાળુ પુરુષથી જે કઠિન પ્રક્રિયા પોતાને સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા કિંવા આવશ્યકતા હોય તેનું સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણી લઈ પછીજ તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઉચિત છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગકૌસ્તુભ હોવાથી તેના પ્રકરણનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભા છે. પ્રત્યેક પ્રભામાં કયા કયા વિષયનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રસંગ-દર્શક અનુક્રમણિકા જોવાથી તથા પૂર્વપૂર્વ પ્રભાનો ઉત્તર ઉત્તર પ્રભાથી શો સંબંધ છે તે તે પ્રભા જોવાથી જણાઈ આવવાની સુલભતા હોવાથી અત્ર તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

અધિષ્ઠાનસત્તાની સાથે વૃત્તિનું અનુસંધાન કરવાવડે ત્રણ શરીરમાં રહેલા જ્વરોને નિર્મૂલ કરી નિરતિશયાનંદ અનુભવવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુજનો આ ગ્રંથના અવલોકનદ્વારા પોતાની વૃત્તિને શુભમાર્ગમાં ઉત્તરોત્તર અધિક આગળ વધારે એમ ઇચ્છી વૃત્તિ વિરામ પામે છે. ઇતિ શિવમ્.

શ્રીસુદામાપુરી. સંવત્ ૧૯૫૩ આશ્વિન સુદિ ૪ ગુરુવાર.

॥ ॐ ॥

॥ श्रीयोगकौस्तुभ ॥

પ્રસંગદર્શક અનુક્રમણિકા

પ્રથમ પ્રભા

અનુબંધનિરૂપણ

	પ્રતિપાદ્ય વિષય.	પૃષ્ઠાંક
૧	મંગલાચરણ તથા ગ્રંથના આરંભની સફલતા ...	૧
૨	અધિકારીનું વર્ણન	૩
૩	સંબંધવર્ણન	૬
૪	વિષયવર્ણન	૭
૫	પ્રયોજનવર્ણન	૧૧

બીજી પ્રભા

સંસારસ્વરૂપ વર્ણન

૧	સંસારનું સાગરરૂપથી વર્ણન	૧૪
૨	સંસારનું અરણ્યરૂપથી વર્ણન	૧૭

ત્રીજી પ્રભા

વિષયદોષદર્શનાદિકથન

૧	સ્થૂલશરીરની અસારતાદિનું વર્ણન	૧૯
૨	બાલ્યાદિ ત્રણ અવસ્થામાં રહેલા દોષોનું વર્ણન ...	૨૧
૩	આયુષ્યની ક્ષણભંગુરતા	૨૩
૪	પુરુષનાં તથા સ્ત્રીઓનાં સ્થૂલશરીરની જુગુપ્સા ...	૨૩
૫	દ્રવ્યમાં રહેલા દોષોનું નિરૂપણ	૨૪
૬	તૃષ્ણામાં રહેલાં દૂષણો	૨૫
૭	પુત્રૈષણાથી થતાં દુઃખો	૨૭

૮ માયિક પદાર્થોની અસારતા તથા અનિત્યતા ... ૨૮
૯ રાજસીતામસીવૃત્તિઓના ત્યાગનો બોધ ... ૩૧

ચોથી પ્રભા

પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ

૧ પ્રાણવિનિમયનું નિરૂપણ ૩૨
૨ પ્રેતાવાહનવર્ણન ૪૬

પાંચમી પ્રભા

યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ

૧ ચાર્વાકના મતનું નિરાકરણ ૪૮
૨ બૌદ્ધોના ,, ,, ... ૫૧
૩ જૈનોના ,, ,, ... ૫૧
૪ યવનોના ,, ,, ... ૫૩
૫ ઉપાસકોના ,, ,, ... ૫૪
૬ ન્યાયવૈશેષિકના વિચારોનું નિરાકરણ ૫૭
૭ સાંખ્યદર્શનોક્ત ,, ,, ... ૫૯
૮ પૂર્વમીમાંસાદર્શનોક્ત વિચારોનું નિરાકરણ ... ૫૯
૯ શુષ્ક વેદાંતીઓના ,, ,, ... ૬૩

છઠ્ઠી પ્રભા

ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન

૧ હઠયોગનું વર્ણન ૬૯
૨ લયયોગનું ,, ... ૭૮
૩ મંત્રયોગનું ,, ... ૭૯
૪ રાજયોગનું ,, ... ૮૪

સાતમી પ્રભા

યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશાદિનું કથન

૧ યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશ, સ્થાન, કાલ અને સ્થિતિ આદિનું નિરૂપણ ૧૦૫

આઠમી પ્રભા

યમનિરૂપણ

૧	અહિંસા	૧૧૨
૨	સત્ય	૧૧૪
૩	અસ્તેય	૧૧૭
૪	બ્રહ્મચર્ય	૧૧૮
૫	ક્ષમા	૧૩૦
૬	ધૃતિ	૧૩૩
૭	દયા	૧૩૪
૮	આર્જવ	૧૩૬
૯	મિતાહાર	૧૩૭
૧૦	શૌચ	૧૩૯

નવમી પ્રભા

નિયમનિરૂપણ

૧	તપ	૧૪૨
૨	સંતોષ	૧૪૪
૩	આસ્તિક્ય	૧૪૬
૪	દાન	૧૪૮
૫	ઈશ્વરપૂજન	૧૫૨
૬	સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ	૧૫૩
૭	મતિ	૧૫૪
૮	લજ્જા	૧૫૫
૯	જપ	૧૫૫
૧૦	હોમ	૧૫૯

દશમી પ્રભા

આસનનિરૂપણ

૧	સિદ્ધાસન	૧૬૦

૨	પદ્માસન	૧૬૧
૩	દૃઢાસન	૧૬૨
૪	વીરાસન	૧૬૨
૫	પવનમુક્તાસન	૧૬૩
૬	ધીરાસન	૧૬૪
૭	વામશ્વાસગમનાસન	૧૬૪
૮	પશ્ચિમતાનાસન	૧૬૫
૯	વાતાયનાસન	૧૬૫
૧૦	મયૂરાસન	૧૬૫
૧૧	મત્સ્યેંદ્રાસન	૧૬૬
૧૨	અર્ધપદ્માસન	૧૬૬
૧૩	કુક્કુટાસન	૧૬૭
૧૪	ગોરક્ષાસન–ભદ્રાસન	૧૬૮
૧૫	ઊર્ધ્વપદ્માસન	૧૬૮
૧૬	અર્ધપાદાસન	૧૬૯
૧૭	શવાસન	૧૬૯
૧૮	મકરાસન	૧૬૯
૧૯	વામપાદાસન	૧૬૯
૨૦	ધનુરાસન	૧૭૦
૨૧	દ્વિપાદશીર્ષાસન	૧૭૦
૨૨	સ્થિરાસન	૧૭૧
૨૩	વૃક્ષાસન	૧૭૧
૨૪	ચક્રાસન	૧૭૨
૨૫	તાડાસન	૧૭૨
૨૬	વામચતુર્થાંશપાદાસન	૧૭૨
૨૭	ઊર્ધ્વધનુરાસન	૧૭૩
૨૮	વામસિદ્ધાસન	૧૭૩
૨૯	સ્વસ્તિકાસન	૧૭૩
૩૦	સ્થિતવિવેકાસન	૧૭૩

૩૧	વામતર્કાસન	૧૭૪
૩૨	નિ:શ્વાસાસન	૧૭૪
૩૩	અર્ધકૂર્માસન	૧૭૪
૩૪	ગરુડાસન	૧૭૪
૩૫	સિંહાસન	૧૭૫
૩૬	પૂર્ણત્રિકોણાસન	૧૭૫
૩૭	પ્રાર્થનાસન	૧૭૬
૩૮	પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન	૧૭૬
૩૯	વામભુજાસન	૧૭૬
૪૦	વામહસ્તભયંકરાસન	૧૭૭
૪૧	વામાર્ધપદ્માસન	૧૭૭
૪૨	અંગુષ્ઠાસન	૧૭૭
૪૩	યષ્ટિકાસન	૧૭૮
૪૪	વામાર્ધપાદાસન	૧૭૮
૪૫	દ્વિભુજાસન	૧૭૮
૪૬	વામવક્રાસન	૧૭૯
૪૭	વામજાન્વાસન	૧૭૯
૪૮	વામશાખાસન	૧૭૯
૪૯	ત્રિસ્તંભાસન	૧૮૦
૫૦	વામપાદઅપાનગમનાસન	૧૮૦
૫૧	હંસાસન	૧૮૦
૫૨	ગોમુખાસન	૧૮૦
૫૩	કૂર્માસન	૧૮૧
૫૪	ઉત્તાનકૂર્માસન	૧૮૧
૫૫	મત્સ્યાસન	૧૮૧
૫૬	ઉત્કટાસન	૧૮૨
૫૭	મંડૂકાસન	૧૮૨
૫૮	ઉત્તાનમંડૂકાસન	૧૮૨
૫૯	વૃષાસન	૧૮૩

૬૦	શલભાસન	...	...	...	૧૮૩
૬૧	ઉષ્ટ્રાસન	...	...	...	૧૮૩
૬૨	ભુજંગાસન	...	...	...	૧૮૩
૬૩	સંકટાસન	...	...	...	૧૮૪
૬૪	કાર્મુકાસન	...	...	...	૧૮૪
૬૫	લોલાસન	...	...	...	૧૮૪
૬૬	ઉત્તમાંગાસન	...	...	...	૧૮૫
૬૭	યોન્યાસન	...	...	...	૧૮૫
૬૮	પર્વતાસન	...	...	...	૧૮૫
૬૯	પ્રાણાસન	...	...	...	૧૮૬
૭૦	અપાનાસન	...	...	...	૧૮૬
૭૧	સમાનાસન	...	...	...	૧૮૬
૭૨	ગ્રંથિભેદાસન	...	...	...	૧૮૭
૭૩	સર્વાંગાસન	...	...	...	૧૮૭
૭૪	કોકિલાસન	...	...	...	૧૮૭
૭૫	આનંદમંદિરાસન	...	...	...	૧૮૮
૭૬	ખંજનાસન	...	...	...	૧૮૮
૭૭	પવનાસન	...	...	...	૧૮૮
૭૮	કુંજરાસન	...	...	...	૧૮૮
૭૯	વ્યાઘ્રાસન	...	...	...	૧૮૮
૮૦	પર્યંકાસન	...	...	...	૧૮૯
૮૧	સમસંસ્થાનાસન	...	...	...	૧૮૯
૮૨	ક્ષેમાસન	...	...	...	૧૮૯
૮૩	ઉષ્ટ્રનિષદનાસન	...	...	...	૧૮૯
૮૪	સોપાશ્રયાસન	...	...	...	૧૮૯
૮૫	ગર્ભાસન	...	...	...	૧૯૦
૮૬	લોલાંગુલાસન	...	...	...	૧૯૦
૮૭	બકાસન	...	...	...	૧૯૦

૮૮	કર્ણપીડનાસન	૧૯૦
૮૯	કોણાસન	૧૯૧
૯૦	હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન	૧૯૧
૯૧	પાદાંગુષ્ઠાસન	૧૯૧
૯૨	પાદહસ્તાસન	૧૯૧
૯૩	જાનુશિરાસન	૧૯૧
૯૪	ઉત્તાનપાદાસન	૧૯૨
૯૫	ચતુષ્કોણાસન	૧૯૨
૯૬	એકહસ્તભુજાસન	૧૯૨
૯૭	વૃશ્ચિકાસન	૧૯૨
૯૮	દ્વિહસ્તભુજાસન	૧૯૩
૯૯	ત્રિકોણાસન	૧૯૩
૧૦૦	કંદપીડનાસન	૧૯૩
	સૂચના	૧૯૩

અગીઆરમી પ્રભા

પ્રાણાયામનિરૂપણ

૧	પ્રાણાયામવિષે સામાન્ય વર્ણન	૧૯૬
૨	અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામ	૨૦૨
૩	સૂર્યભેદન	૨૦૬
૪	ઉજ્જાયી	૨૦૬
૫	સીત્કારી	૨૦૭
૬	શીતલી	૨૦૭
૭	ભસ્ત્રિકા	૨૦૮
૮	ભ્રામરી	૨૦૯
૯	મૂર્ચ્છા	૨૦૯
૧૦	પ્લાવિની	૨૦૯
૧૧	કુંભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર	૨૧૦
૧૨	યોગનિષ્ઠ ગુરુવિના યોગાભ્યાસ ફલદાતા થતો નથી	૨૧૨

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી યોગક્રિયાઓ

મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ

૧	નેતિ	૨૧૪
૨	બ્રહ્મદાતણ	૨૧૬
૩	ધૌતિ	૨૧૮
૪	બસ્તિ	૨૨૧
૫	નૌલિ	૨૨૨
૬	ત્રાટક	૨૨૩
૭	કપાલભાતિ	૨૨૩
૮	ગજકરણી	૨૨૪

મુદ્રાઓ

૧	મહામુદ્રા	૨૨૫
૨	મહાબંધમુદ્રા	૨૨૮
૩	મહાવેધમુદ્રા	૨૨૯
૪	ખેચરીમુદ્રા	૨૨૯
૫	ઉડ્ડીયાનમુદ્રા	૨૩૫
૬	મૂલબંધમુદ્રા	૨૩૫
૭	જાલંધરમુદ્રા	૨૩૭
૮	વિપરીતકરણીમુદ્રા	૨૩૮
૯	વજ્રોલીમુદ્રા	૨૩૯
૧૦	શક્તિચાલનમુદ્રા	૨૪૧
૧૧	સંક્ષોભણીમુદ્રા	૨૪૮
૧૨	દ્રાવણીમુદ્રા	૨૪૯
૧૩	આકર્ષણીમુદ્રા	૨૪૯
૧૪	વશીમુદ્રા	૨૪૯
૧૫	ઉન્માદમુદ્રા	૨૪૯
૧૬	મહાંકુશમુદ્રા	૨૫૦

૧૭	યેાનિમુદ્રા	૨૫૦
૧૮	તડાગીમુદ્રા	૨૫૦
૧૯	માંડુકીમુદ્રા	૨૫૦
૨૦	ભુજંગિનીમુદ્રા	૨૫૧
૨૧	નભેામુદ્રા	૨૫૧
૨૨	માતંગિનીમુદ્રા	૨૫૧

બારમી પ્રભા

પ્રત્યાહારનિરૂપણ

૧	પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ અને તેને સિદ્ધ કરવાના ઉપાયેા ...	૨૫૧
૨	હઠયેાગના પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ	૨૫૪
૩	પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાની કેટલીક કલાએા ...	૨૫૭

તેરમી પ્રભા

ધારણાનિરૂપણ

૧	ધારણાનું લક્ષણ અને તેના ભેદેા	૨૫૭
૨	આધ્યાત્મિકાદિ દેશમાં કરવાની ધારણાએા ...	૨૫૭
૩	પાંચ તત્ત્વેાની ધારણાએા ને તેનાં ફલેા ...	૨૫૮
૪	સાત ચક્રોની ધારણાએા	૨૫૯
૫	નાસિકાગ્રાદિની ધારણાએા ફલસહિત ...	૨૬૧
૬	બાહ્યાભ્યંતરની ધારણાએા	૨૬૨
૭	નવ ચક્રની ને ષેાડશઆધારાદિની ધારણાએા ...	૨૬૩
૮	ત્રણ પ્રકારના લક્ષ્યમાં કરવાની ધારણાએા ...	૨૬૪
૯	શૂન્ય, મહાશૂન્ય ને અતિશૂન્યની ધારણાએા ...	૨૬૫
૧૦	વ્યેામપંચકની ધારણાએા	૨૬૫
૧૧	ભૂચરી આદિ પાંચ પ્રકારની મુદ્રાએા ...	૨૬૫
૧૨	શાંભવી આદિ મુદ્રાએાનું વર્ણન	૨૬૬
૧૩	છાયાપુરુષની ધારણા	૨૬૬
૧૪	ભિન્ન ભિન્ન સ્થલેાનાં ચેતનેામાં કરવાની ધારણાએા ...	૨૬૭

૧૫ ધારણાકાલે કર્ણમુદ્રાનો ઉપયોગ કરવો. ... ૨૬૮
૧૬ ધારણાકાલે મનને એકાગ્ર ને સાવધ રાખવું. ... ૨૬૮
૧૭ ધારણાની કઠિનતા, ટીટોડાના ઉદાહરણસહિત ... ૨૬૮

ચૌદમી પ્રભા

ધ્યાનનિરૂપણ

૧ ધ્યાનનું લક્ષણ તથા ધ્યાનના પ્રકાર ... ૨૭૨
૨ પાંચ પ્રકારનાં સગુણધ્યાનો ૨૭૩
૩ નિર્ગુણધ્યાન ૨૭૬
૪ પાદસ્થાદિ ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન ઇત્યાદિ ... ૨૭૭
૫ ધ્યાનનું માહાત્મ્ય ૨૭૮

પંદરમી પ્રભા

સમાધિનિરૂપણ

૧ સમાધિની શાસ્ત્રમાં કહેલી વ્યાખ્યાઓ ... ૨૮૦
૨ સંયમનું વર્ણન ૨૮૧
૩ સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ તથા તેના અવાંતરભેદો ... ૨૮૨
૪ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સ્વરૂપ ૨૮૩
૫ ચિત્તનિરોધની ભૂમિકાઓ ૨૮૪
૬ ચિત્તજયની ચાર યુક્તિઓ ૨૮૪
૭ ચિત્તનિરોધનાં ચાર વિઘ્નો ૨૮૫
૮ ચિત્તની નિર્વિકલ્પસ્થિતિ એજ પરમ પદ ... ૨૮૬
૯ હઠયોગીના કાલવંચનનો તથા વિદેહમુક્તિ પ્રકાર ... ૨૮૭
૧૦ રાજયોગીનું વિદેહકૈવલ્ય ૨૯૦
૧૧ ક્રમમોક્ષ ૨૯૧

સોળમી પ્રભા

યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

૧ યોગની શ્રેષ્ઠતા ૨૯૧
૨ યોગની ને યોગીની શ્રેષ્ઠતાનાં શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણો ... ૨૯૨
૩ ઉપસંહાર ૨૯૬

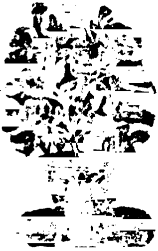
મનનો નિગ્રહ કરવાનો બોધ

" अनुद्वेगः श्रियो मूलमनुद्वेगात्प्रवर्तते ।
जन्तोर्मनोजयो येन त्रिलोकीविजयतृणम् ॥ १ ॥
अपि स्वचेतनाक्रान्तौ न शक्ता ये नराधमाः ।
कथं व्यवहरिष्यन्ति व्यवहारदशासु ते ॥ २ ॥
अक्षयं चानवं चेतः सिंहं संसृतिबृंहणम् ।
घ्नन्ति ये ते जयन्तीह निर्वाणपददायिनः ॥ ३ ॥
मनोविलयमात्रेण दुःखशान्तिरवाप्यते ।
मनोमननमात्रेण दुःखं परमवाप्यते ॥ ४ ॥
दुःखोत्पादयतश्चैवमुत्थितश्चित्तराक्षसः ।
सुखायानन्तभोगाय तं प्रयत्नेन पातय ॥ ५ ॥
विवेकैकानुसंधानाच्चिदंशात्मतया मनः ।
चिदेकतामुपायाति दृढाभ्यासवशादिह ॥ ६ ॥
पुनः पौरुषमाश्रित्य चित्तमाक्रम्य चेतसा ।
विशोकं पदमाश्रित्य निराशंकः स्थिरो भव ॥ ७ ॥
भोगौघवासनां त्यक्त्वा त्यज त्वं भेदवासनाम् ।
भावाभावौ ततस्त्यक्त्वा निर्विकल्पः सुखी भव ॥८॥"

શ્રીયોગવાસિષ્ઠ, ઉત્પત્તિપ્રકરણ.

ભાવાર્થઃ—ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવો તે સર્વ પ્રકારની લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિમાં હેતુ છે. ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવાથી મનુષ્યનો મનોનિગ્રહ સિદ્ધ થાય છે; જે મનોનિગ્રહની (મનોજયની) આગળ ત્રિલોકીનો વિજય તણખલાસમાન છે. ૧ જે અધમ મનુષ્યો પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવામાં પણ સમર્થ થતા નથી તેઓ

વ્યવહારદશામાં પોતાનો વ્યવહાર કેવી રીતે કરી શકશે ? ૨ સહસા નાશ ન પામે એવા, યુવાન ને સંસારનો વધારો કરનારા ચિત્તરૂપ સિંહને જેઓ હણે છે તેઓ અહીં સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ થાય છે, ને બીજાઓને પરમસુખસ્વરૂપનું દાન કરનારા થાય છે. ૩ મનનો આત્મામાં માત્ર વિલય કરવાથીજ દુઃખની શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને મનને સંકલ્પવિકલ્પવાળું કરવાથીજ મોટા દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ૪ આત્મામાંથી ઉઠેલો ચિત્તરૂપ રાક્ષસ જીવને મોટું દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. વ્યવહારના સુખને માટે ને મોક્ષસુખને માટે તમે તેને પ્રયત્નવડે મારી નાંખો. ૫ વિવેકના અનુસંધાનથી ચેતનના અંશરૂપપણાવડે મન દૃઢ અભ્યાસથી વર્તમાન શરીરમાંજ ચેતનની સાથે એકપણાને પામે છે. ૬ પુનઃ દૃઢ પ્રયત્નને સેવી ચિત્તનો ચિત્તવડે નિગ્રહ કરીને ચિંતારહિત સ્વરૂપનું અવલંબન કરી આશંકા-રહિત સ્થિર થાઓ. ૭ ભોગના સમૂહની વાસનાનો ત્યાગ કરીને તમે ભેદની વાસનાનો પણ ત્યાગ કરો. પછી ચિત્તનો અને અન્ય દૃશ્યનો ત્યાગ કરી તમે કલ્પનારહિત થઈ સુખી થાઓ. ૮



મુદ્રણસ્થાન: શ્રી ભગવતસિંહજી ઇલેક્ટ્રિક લિથો એન્ડ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ.
માલિક—પારેખ કેવળચંદ કાનજીભાઈ—ગોંડલ

॥ श्रीसद्गुरुर्जयतेतराम् ॥

॥ श्रीयोगकौस्तुभ ॥

પ્રથમ પ્રભા

અનુબંધનિરૂપણ

યેાગ અને વેદાંતના સંસ્કારથી રહિત, અશુદ્ધ ને ચંચલ અંતઃકરણને તથા વાણીને અગમ્ય, અસંગ, અવિકારી, પરમપવિત્ર, અખંડૈકરસ, અદ્વય, સચ્ચિદાનંદઘન, શાંતપ્રકાશરૂપ ને સર્વવ્યાપક જે બ્રહ્મ તે નામરૂપાત્મક આ સર્વ દશ્યપ્રપંચના અધિષ્ઠાનરૂપે સર્વત્ર વિરાજી રહેલું છે.

પેાતાની માયાનામની શક્તિવડે જે સર્વ જગત્‌ની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ ને લયના હેતુરૂપ છે; જેને વેદાંતવેત્તાઓ અપરબ્રહ્મ કહે છે; અવિદ્યાદિ ક્લેશેા, શુભાશુભ કર્મ, સુખદુઃખરૂપ કર્મવિપાક ને તે કર્મવિપાકાનુસાર વાસનારૂપ આશયનેા જેમાં ત્રણે કાલે અત્યંત અભાવ છે; સંપૂર્ણ ધર્મ, જ્ઞાન વૈરાગ્ય ને ઐશ્વર્યથી જે સર્વદા અલંકૃત છે; અને પેાતાના અંતઃકરણને તથા ઇંદ્રિયસમૂહને સારી રીતે નિયમમાં રાખનારા યેાગિજનેા આ અપારજેવા દુઃખદ ભવસાગરનેા અનાયાસે પાર પામવા જેમના પવિત્ર પદપંકજને સંપૂર્ણ સાવધાનતાથી પેાતાના પવિત્ર

હૃદયકમલમાં નિરંતર ધારણ કરે છે એવા અંતર્યામિરૂપ શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસદ્‌ગુરુને શ્રદ્ધાભક્તિસહિત સવિનય સાષ્ટાંગદંડવત્ પ્રણામ હો.

મોક્ષના અધિકારી એવા સાત્ત્વિકજનોના ઉત્કૃષ્ટ હિતને માટેજ જેમનાં પવિત્ર શરીરો આ મહીમંડલમાં મનુષ્યોને દૃશ્ય થતાં અનુભવાય છે એવા જ્ઞાની, જીવન્મુક્ત, મહામુક્ત ને અતિમુક્ત મહાપુરુષોને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ હો.

આ વિશ્વમાં યોગવિદ્યાના સંપ્રદાયની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ કરનાર શ્રીહિરણ્યગર્ભને નમન કરી યોગવિદ્યાના જિજ્ઞાસુજનોને યોગપ્રક્રિયાઓનો સુખપૂર્વક બોધ થવામાટે શ્રીયોગકૌસ્તુભનામનો આ ગ્રંથ લખવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ કૌસ્તુભમણિને હૃદયપર ધારણ કરીને શ્રીવિષ્ણુ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે તેમ આ યોગરૂપી કૌસ્તુભમણિને હૃદયમાં ધારણ કરીને બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનોવડે અપકારક વિષયોથી પોતાની બુદ્ધિનું રક્ષણ કરનારા મુમુક્ષુજનો પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરો; અને શ્રીવિષ્ણુએ ધારણ કરેલા તે મણિના પ્રકાશથી જેમ બહારના અસુરો ત્રાસ પામે છે તેમ આ ગ્રંથમાં પ્રતિપાદન કરવામાં આવનાર યોગરૂપ મણિના પ્રકાશથી તેને ધારણ કરનાર મુમુક્ષુજનોના અંતરમાં રહેલા દોષોરૂપ અસુરો ત્રાસ પામો.

શ્રીપાતંજલયોગસૂત્રો, શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતા, શ્રીશિવસંહિતા, શ્રીયોગવાસિષ્ઠ, શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકા, શ્રીગોરક્ષશતક તથા શ્રીસિદ્ધ-સિદ્ધાંતપદ્ધતિ આદિ યોગવિદ્યાનું નિરૂપણ કરનારા ઘણા ગ્રંથો સંસ્કૃત ભાષામાં છે, પણ સંસ્કૃત વ્યાકરણ તથા કોશને નહિ જાણનારા અલ્પબુદ્ધિવાળા મુમુક્ષુઓની તેમાં પ્રવૃત્તિ થઈ શકતી નથી, માટે તેવા અધિકારીજનોસારુ આ ગ્રંથની રચના કરી છે. આર્ય (હિંદી)-ભાષામાં તથા ગુજરાતીભાષામાં પણ યોગવિદ્યાના કેટલાક ગ્રંથો વિદ્યમાન છે ખરા, પણ તેમાં વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂલ આવે એવી રીતે હઠયોગની તથા રાજયોગની સર્વ ઉપયોગની પ્રક્રિયાઓનું વિસ્તારથી

નિરૂપણ કરવામાં આવેલું નથી, ને આ ગ્રંથમાં તો વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂલ આવે એવી રીતે સર્વ ઉપયોગી યોગપ્રક્રિયાઓ વિસ્તારથી નિરૂપણ કરી છે, માટે આ ગ્રંથનો આરંભ સફલ છે.

અનુબંધ જાણ્યા વિના વિવેકી પુરુષની કોઈ પણ ગ્રંથમાં પ્રવૃત્તિ થાય નહિ, માટે આ ગ્રંથના અનુબંધ દેખાડવામાં આવે છે:—

અધિકારી, સંબંધ, વિષય ને પ્રયોજન એ ચારને અનુબંધ કહેવામાં આવે છે. તેમાં યોગના અધિકારીનાં લક્ષણો શ્રીવાયુસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

"दृष्टे तथाऽऽनुश्रविके विरक्तं विषये मनः।
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥"

અર્થ:—સુગંધવાળા પુષ્પની માલા, ચંદન, સ્ત્રી પુત્ર, ઘર ને ખેતર આદિ દૃષ્ટ વિષય કહેવાય છે, અને નંદનવનમાં વિહાર, અમૃતપાન ને અપ્સરાઓસાથે ક્રીડા ઇત્યાદિ વેદોક્ત વિષય કહેવાય છે. એ બંને પ્રકારના વિષયોમાંથી દોષદર્શનવડે જેનું મન વિરાગભાવને પામ્યું છે તેનોજ આ યોગમાં મુખ્ય અધિકાર છે, બીજા કોઇનો આ યોગમાં મુખ્ય અધિકાર નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ નીચેના શ્લોકથી વિરાગવાન્‌નેજ યોગવિદ્યાનો અધિકારી કહેલ છે:—

"इहामुत्रविरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः।
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥"

અર્થ:—આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મમરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિને સારી રીતે ઇચ્છનારો, તથા આત્મતત્ત્વને જાણવાને ઇચ્છનાર, પછી ગમે તે વર્ણ કિંવા આશ્રમમાં તે હોય તોપણ તેનું આ યોગમાં અધિકારિપણું છે.

શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકાની જ્યોત્સ્નાનામની ટીકામાં હઠયોગના અધિકારીનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

" जिताक्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ,
विहीनाय दोषैरसक्ताय भुक्तौ ॥
अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे,
प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै ॥ "

અર્થ:—જિતેંદ્રિય, શાંતચિત્તવાળો, મોક્ષમાં પ્રીતિવાળો, કામ-ક્રોધાદિ દોષોથી રહિત, આ લોકના તથા પરલોકના ભોગોમાં ઉદાસીન, યમનિયમાદિક ગુણોથી યુક્ત અને શ્રીગુરુની આજ્ઞાને અનુકૂલ બુદ્ધિથી અનુસરનાર હોય તેવા પુરુષને હઠયોગીએ હઠયોગનો બોધ કરવો જોઇએ, અન્યને નહિ.

શ્રીયાજ્ઞવલ્કયે નીચેના ગુણવાળાને અધિકારી માનેલ છે:—

" विष्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥
कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥
स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥ "

અર્થ:—સતશાસ્ત્રે વિધાન કરેલાં નિત્યનૈમિત્તિક કર્મોમાં જોડાયેલો, માયિક પદાર્થોની કામનાના સંકલ્પથી રહિત, દશ પ્રકારના યમો ને દશ પ્રકારના નિયમોથી યુક્ત, સર્વ પ્રકારના ભોગોમાં રાગવિનાનો, ભણેલો, ક્રોધને જેણે જિત્યો છે એવો, સત્યધર્મપરાયણ, શ્રીગુરુની સેવામાં પ્રીતિવાળો, જો બ્રહ્મચારી કે ગૃહસ્થ હોય તો પિતામાતાને પરાયણ, પોતાના આશ્રમમાં સ્થિતિવાળો ને વિદ્વાનોવડે સારી રીતે શિક્ષણ પામેલો એવો માણસ યોગનો અધિકારી છે.

અવિનયવાળો, ખાવાપીવાના પદાર્થોમાં તથા સ્ત્રી આદિ વિષયોમાં અતિપ્રીતિવાળો, વિદ્યાને ગુપ્ત રાખી શકવાના મનોબલ-વિનાનો ને કૃતઘ્ન એ આ યોગવિદ્યાના અધિકારી નથી. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને સ્ત્રીશૂદ્રાદિને પણ યોગ પવિત્ર કરનાર છે, માટે યોગવિદ્યામાં સર્વ મનુષ્ય—જેને યોગ સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા થાય

ને જે શુભ ગુણો મેળવે તે સર્વે—અધિકારી ગણાય છે, તોપણ યોગનું મુખ્ય ફલ જે મોક્ષ તે તો વિરાગવૃત્તિવાળાનેજ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે વિરાગવૃત્તિવાળા મનુષ્યોજ યોગના મુખ્ય અધિકારી ગણાય છે. શ્રીસાંખ્યદર્શનમાં પણ "**विरक्तस्य तत्सिद्धिः**" (વિરાગવાનનેજ યોગની કૈવલ્યરૂપ સિદ્ધિ થાય છે) એ સૂત્રથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. શ્રીપાતંજલયોગદર્શનમાં પણ "**तीव्रसंवेगानामासन्नः**" (તીવ્રવૈરાગ્યવાળાઓને શીઘ્ર સમાધિલાભ થાય છે) એ સૂત્રથી એજ વાત દર્શાવી છે, માટે બીજાઓ વિરાગવૃત્તિની ન્યૂનતા અનુસાર ગૌણ અધિકારી ગણાય છે.

સર્વ માણુસો વિષયસુખોને ઇચ્છે છે, પણ ચિત્તના કષ્ટસાધ્ય નિરોધને કોઇ ઇચ્છતું નથી, માટે યોગનો કોઇ અધિકારી નથી એમ ન કહેવું, કેમકે સર્વ માણુસોને પોતપોતાના પ્રારબ્ધકર્માનુસાર ઓછુંવધતું વિષયસુખ પ્રાપ્ત હોય છે તોપણ કોઇને તેથી સર્વ પ્રકારે સંતોષ થતો હોય એમ જોવામાં આવતું નથી. સાતિશયતા (ન્યૂનાધિકતા) ને ક્ષણભંગુરતારૂપ દોષવાળાં વિષયસુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ મળવાનો સંભવ પણ નથી, તેથી સર્વને એવી ઇચ્છા રહે છે કે અમને કોઇ પરિપૂર્ણ સ્થાયી સુખ મળે ને તેમાં કાંઇ વિઘ્ન ન આવે તો સારું. આવું સુખ તો કેવલ બ્રહ્મસ્વરૂપજ છે, અન્ય નથી, ને તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર ચિત્તના નિરોધીથીજ થાય છે એમ વિવેકીઓ જાણે છે, માટે તેઓ વિષયોનાં સુખોને સુખાભાસ (વાસ્તવિક સુખ નહિ, પણ કહેવામાત્ર સુખ) સમજી સત્ય સુખને સંપાદન કરવા ચિત્તના નિરોધને ઇચ્છે છે, માટે યોગના અધિકારીનો અભાવ નથી. જો તમે કહો કે યોગના ઘણા અધિકારી નથી તો તે વાતનો તો અમે પણ સ્વીકાર કરીએ છીએ. જે ઉચ્ચ બુદ્ધિની તથા સ્થૂલવિષયોભણી આગ્રહરૂપ ઉદારદષ્ટિની અધિકારીમાં આવશ્યકતા છે તે ઉચ્ચ બુદ્ધિ તથા ઉદારદષ્ટિ ઘણા મનુષ્યોમાં હોય નહિ તેથી મુખ્ય અધિકારી થોડા હોય તો તેથી આ ગ્રંથનો આરંભ નિષ્ફલ નથી, કેમકે તેવા

અધિકારીને ઉદ્દેશીનેજ આ ગ્રંથ લખાય છે. કાગડાકૂતરાને દૂર કરવા-માટે મારવાના પથ્થરના કકડાઓ પૃથિવીપર સ્થલે સ્થલે મળી આવે છે, ને હીરા તો પૃથિવીપરની કોઇ કોઇ ખાણુમાંથીજ મળી આવે છે, આવું તેનું દુર્લભપણું છતાં પણ હીરાની પરીક્ષાની તથા તેને પાસા પાડી ઓપ ચઢાવવા આદિની વિદ્યાકલાનું અસ્તિત્વ છે, તેમ ઉત્તમ યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરી શકે એવા નિર્મલબુદ્ધિવાળા અધિકારી-ઓની સંખ્યા પ્રમાણુમાં બહુ થોડી હોય તોપણ તેવાના લાભમાટે આ પૃથિવીપર અનાદિકાલથી યોગવિદ્યાના ગ્રંથોનું અસ્તિત્વ છે.

માણુસો અનુભવ કરેલા સુખને ઇચ્છે છે, પણ અજ્ઞાત સુખને ઇચ્છતાં નથી. બ્રહ્મનું સુખ અધિકારી મનુષ્યને અજ્ઞાત હોવાથી તે સુખને તે ઇચ્છશે નહિ, માટે પણ યોગનો કોઇ અધિકારી નથી એમ ન કહેવું, કારણુકે માણુસ અનુભવેલા સુખનેજ ઇચ્છે છે એવો નિયમ નથી, કિંતુ તે જ્ઞાતઅજ્ઞાત સર્વ સુખને ઇચ્છે છે. બ્રહ્મ સુખસ્વરૂપ છે એમ સત્પુરુષોથી ને સત્શાસ્ત્રોથી જેણે જાણ્યું છે તેને બ્રહ્માનંદ સંપાદન કરવાની ઇચ્છા ઉપજે છે તેથી તે યોગનો અધિકારી છે, ને અધિકારીને સદ્ભાવે આ ગ્રંથનો આરંભ સફલ છે.

આ ગ્રંથનો અને યોગરૂપ વિષયનો પ્રતિપાદકપ્રતિપાદ્યતા સંબંધ છે. આ ગ્રંથ યોગનું પ્રતિપાદન કરનાર છે, અને યોગરૂપ વિષય પ્રતિપાદન કરવાને યોગ્ય છે. અધિકારીનો તથા યોગનો પ્રાપકપ્રાપ્યતા સંબંધ છે. અધિકારી યોગને પ્રાપ્ત કરનાર છે, અને યોગ પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે. આ ગ્રંથ અને યોગજ્ઞાનનો જનકજન્યભાવ સંબંધ છે. આ ગ્રંથ યોગજ્ઞાનને ઉપજાવનાર છે, ને યોગજ્ઞાન ઉત્પન્ન થવાને યોગ્ય છે; અને અધિકારી ને યોગરૂપ વિષયનો સાધકસાધ્યભાવ સંબંધ છે. ઇત્યાદિ બીજા પણ યથાયોગ્ય સંબંધ જાણી લેવા.

નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા જીવબ્રહ્મની એકતા અનુભવાય છે, અને તેથી મોક્ષલાભ થાય છે એમ જણાવવું એ આ ગ્રંથનો વિષય છે.

શંકાઃ—ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય હોવાથી ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામનારું છે. ચિતિશક્તિ(આત્મા)વિના સર્વે પદાર્થો પરિણામી છે એમ યોગભાષ્યકારે (શ્રીવ્યાસદેવે) પણ કહ્યું છે, માટે આવા અતિચપલ ચિત્તને નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ થવી સંભવતી નથી; અને જીવ, અવિદ્યા અસ્મિતા રાગ દ્વેષ ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશોવાળો, ઘણા તથા એકદેશી (એક શરીરમાં રહેનાર) છે, ને બ્રહ્મ તો અવિદ્યાદિ પાંચ પ્રકારના ક્લેશોથી અત્યંતરહિત, એક તથા વ્યાપક છે, માટે એવી બે વિરોધી વસ્તુની એકતા પણ અસંભવિત છે.

સમાધાનઃ—મનનો સ્વભાવ અતિચપલ હોવાથી તેને નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ યત્નસાધ્ય છે, પણ અસંભવિત નથી. આગળ ચિત્તનિરોધના જે ઉપાયો કહેવાશે તેનો અભ્યાસ કરવો તથા વિષયોમાં વિરાગ રાખવો. એ બંને ઉપાયો જો એકસાથે કરવામાં આવે તો ચિત્ત એકાગ્ર થઇ નિરોધભાવને પામે છે, ને પોતાની ક્ષિપ્ત, મૂઢ ને વિક્ષિપ્ત અવસ્થાને તે તજી દે છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः" (અભ્યાસ અને વૈરાગ્યવડે એ ચિત્તનો નિરોધ થાય છે) એ સૂત્રવડે એમજ કહે છે. શ્રીકપિલમુનિએ પણ "वैराग्यादभ्यासाच्च" (વૈરાગ્યથી અને અભ્યાસથી મનોનિગ્રહ થાય છે) એ સૂત્રથી એમજ જણાવ્યું છે, અને શ્રીકૃષ્ણભગવાને પણ "अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते" (હે કૌંતેય ! અભ્યાસવડે અને વૈરાગ્યવડે તે મનનો નિરોધ કરાય છે) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરેલ છે. ચિત્તનિરોધનાં સાધનોમાટે તથા ચિત્તનિરોધમાટે જે યત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે. જેનું વર્ણન આગળ કરાશે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષયભોગોમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઉદાસીનતા એ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર અને અપર. પરવૈરાગ્યને ગુણવૈતૃષ્ણ્ય ને અપરવૈરાગ્યને વિષયવૈતૃષ્ણ્ય પણ કહે છે. સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના અભ્યાસથી પુરુષપ્રકૃતિનો વિવેક થયે સુખ, દુઃખ ને મોહરૂપે પરિણામ

પામનારા અંતઃકરણુમાંના સત્ત્વ રજસ્ ને તમોગુણુમાં જે તૃષ્ણારહિત-પણું થાય તે પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, ને આ લોકના તથા પર-લોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમાં જે તૃષ્ણારહિતપણું થાય તે અપરવૈરાગ્ય કહેવાય છે. તે અપરવૈરાગ્યના ચાર અવાંતર-ભેદ છે, યતમાન, વ્યતિરેક, એકેંદ્રિય ને વશીકાર. આ જગત્માં સારરૂપ વસ્તુ કઈ કઈ છે, અને અસારરૂપ વસ્તુ કઈ કઈ છે, એ વાત શ્રીગુરુદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની મનુષ્યના મનમાં જે ઇચ્છા ઉપજે ને તદનુસાર યત્ન થાય તે યતમાનવૈરાગ્ય કહેવાય છે. એ યતમાનવૈરાગ્યનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસીના ચિત્તમાં રહેલા કામક્રોધાદિ દોષોમાંના આટલા દોષોની આટલા પ્રમાણુમાં નિવૃત્તિ થઇ ગઈ છે, ને આટલા દોષોની આટલા પ્રમાણુમાં નિવૃત્તિ કરવાનું કામ બાકી રહ્યું છે, એવું વિવેચન થઈ બાકી રહેલા દોષોની નિવૃત્તિ કરવા-માટે યત્ન થાય એવી અભ્યાસીના અંતઃકરણુની સ્થિતિ તે વ્યતિ-રેકવૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાટેની પ્રવૃત્તિને દુઃખરૂપ જાણીને તેનો બહારથી પરિત્યાગ કર્યા પછી હૃદયમાં જે વિષયોની સૂક્ષ્મ અભિલાષાનો સદ્ભાવ રહે છે તે એકેંદ્રિયવૈરાગ્ય કહેવાય છે, આ વૈરાગ્યમાં માનની તૃષ્ણા પણુ અંકુરરૂપે રહે છે. માનની અભિલાષાસહિત આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોની સૂક્ષ્મ અભિલાષાની પણુ ચિત્તમાંથી નિવૃત્તિ થઈ જાય તે વશીકારવૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થયે વિષયો મારે અધીન છે, પણુ હું વિષયોને અધીન નથી એમ પુરુષને સમજાય છે. અભ્યાસ તથા વિરાગનું સાથેજ અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે ચિત્ત-નિરોધરૂપ ફલને ઉપજાવી શકે છે, અન્યથા તેઓ તે ફલ ઉપજાવી શકતા નથી. જેમ માર્જનમાં સાથે વિનિયોગ કરાયેલી "આપો હિ ષ્ઠા૦" ઇત્યાદિ ત્રણુ ઋચાઓમાંની એક ઋચા આજ ભણુવામાં આવે, બીજી ઋચા કાલે ભણુવામાં આવે ને ત્રીજી ઋચા પરમ દિવસ ભણુવામાં આવે તો તેથી યથાવિધિ માર્જન થયું ગણાતું

નથી, પણ જો ત્રણે ગ્રાસો એકસમયે ભળી માર્જન કરવામાં આવે તોજ વૈદિકરીતે માર્જન થયું ગણાય છે; તથા રોટલી આજ ખાવામાં આવે, ભાત કાલ ખાવામાં આવે, દાળ પરમ દિવસ ખાવામાં આવે, ને શાક પેલે દિવસ ખાવામાં આવે તો તેથી લૌકિકરીતે પૂરું ભોજન થયું ગણાતું નથી, પણ એ સર્વ પદાર્થો એક સમયે સાથે ખાવામાં આવે તો લૌકિકરીતે પૂરું ભોજન થયું ગણાય છે; તેમજ અભ્યાસ અને વિરાગનું સાથેજ અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે સાધનરૂપે ગણાય છે. અન્યથા અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે સાધનરૂપે ગણવામાં આવતા નથી. જેમ ક્ષારમય પ્રદેશમાં જનારી નદીને સારી રસાળ ભૂમિમાં લઇ જવી હોય તો તે નદીના વહનને રોકવામાટે એક સુદૃઢ બંધ બાંધવાની તથા તે પ્રવાહને ઇચ્છિત દેશમાં લઈ જવામાટે એક નહેર ખોદવાની અપેક્ષા છે, તેમ ચિત્તનાં સંસારના વિષયોભણીનાં રાગદ્વેષરૂપે થતાં પરિણામો રોકવા વૈરાગ્યની ને ચિત્તને આત્માકારે કરવામાટે અભ્યાસની અપેક્ષા છે. આ અભ્યાસનું અનુષ્ઠાન લાંબા સમયસુધી નિરંતર ને સત્કારપૂર્વક કરવું જોઇએ; ને એમ કરવાથીજ તે દૃઢ થાય છે. શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ "**स तु दीर्घकालनैरंतर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः**" (તે અભ્યાસ દીર્ઘકાલ નિરંતર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાદિસહિત સેવન કર્યો જનો પરિપક્વ થાય છે) એ સૂત્રથી એમજ પ્રતિપાદન કરેલ છે. સુષુપ્તિમાં જેમ નહિ જાણી શકાય એવી રીતે ચિત્તનું અજ્ઞાનાકાર તથા સુખાકાર પરિણામ થયા કર્યાનું અનુમાન થાય છે તેમ નિર્વિકલ્પસમાધિમાં ચિત્તનું આત્માકાર પરિણામ થયા કર્યાનું અનુમાન થાય છે. સવિકલ્પ-સમાધિમાં તો ચિત્તનું ધ્યેયાકાર પરિણામ થયા કરે છે એ યોગિજનોને અનુભવસિદ્ધ છે. આવી રીતે ચિત્તનો નિરોધ, સાધનોદ્વારા સિદ્ધ થઈ શકવાના સંભવથી તથા નિર્વિકલ્પસમાધિકાલે ચિત્તનાં બીજાં પરિણામો બંધ થઈ એકજ પ્રકારનાં આત્માકાર સૂક્ષ્મતમ પરિણામો અવશેષ રહે છે તેથી યોગભાષ્યકારના વચનનો પણ અવિરોધ હોવાથી

નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ સર્વથા સંભવિત છે.

દેહાદિક અનાત્મામાં જે આત્મબુદ્ધિ, આકાશાદિ અનિત્યમાં જે નિત્યબુદ્ધિ, ધનાદિક દુઃખનાં સાધનોવિષે જે સુખબુદ્ધિ, અને સ્ત્રીપુત્રાદિનાં અપવિત્ર શરીરોમાં જે પવિત્રબુદ્ધિ તે અવિદ્યા કહેવાય છે. બુદ્ધિ તથા આત્માની એકતાની પ્રતીતિને અસ્મિતા—સામાન્ય અહંકાર—કહે છે. સુખને જાણનારની સજાતીય સુખમાં ને તેનાં સાધનોમાં જે તૃષ્ણા તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખને જાણનારનો સજાતીય દુઃખપર ને તેનાં સાધનોપર જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, ને મૃત્યુનું ભય ને જીવવાનો ઘણો આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. એ પાંચ પ્રકારના ક્લેશ જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં એટલે સાક્ષીમાં નથી, માત્ર અંતઃકરણમાં છે, માટે ક્લેશરહિત સાક્ષીનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જેમ ઘટમઠાદિની ઉપાધિથી એકજ મહાકાશમાં ઘટાકાશમઠાકાશાદિ પ્રતીત થાય છે તેમ એકજ બ્રહ્મમાં અંતઃકરણોની ઉપાધિને લીધે ઘણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપાધિએ કરેલો ભેદ વાસ્તવિક ન હોવાથી અંતઃકરણરહિત જીવનું જે ચેતનસ્વરૂપ તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જીવનું પરિચ્છિન્નપણું (એકદેશીપણું) પણ અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે.

ઉપાધિનો ત્યાગ કરીએ તો બ્રહ્મથી અભેદ હોવાથી તે પણ વિભુ છે. એવી રીતે જીવનો ઉપાધિ જે અંતઃકરણ તેનો બાધ કરતાં તેનો વિશેષ ભાગ જે સાક્ષી તેનો બ્રહ્મથી અભેદ સંભવિત છે.

શંકા:—બધા જીવોમાં જો એકજ ચેતન હોય તો જીવોને પરસ્પરના સુખદુઃખનું ભાન કેમ થતું નથી ?

સમાધાન:—સુખદુઃખનું ભાન થવું એ અંતઃકરણનો ધર્મ છે. તે અંતઃકરણ ભિન્ન ભિન્ન શરીરમાં ભિન્ન ભિન્ન હોવાથી પરસ્પરના સુખદુઃખનું ભાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષરીતે થતું સંભવતું નથી. ચેતનથી વિજાતીય ચેતન અન્ય નથી, ને એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય

ત્યાં સજાતીય ઘણાં ચેતનને કોઈ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષવિના અંગીકાર કરવા એમાં ગૌરવ છે, માટે બધાં શરીરોમાં એકજ ચેતન છે.

નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થવે ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની ઐકાંતિક (નિશ્ચય) અને આત્યંતિક (ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી) નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ એ આ ગ્રંથનું પ્રયોજન (ફલ) છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખ કિંવા તાપ કહેવાય છે. આત્માની સાથે સંબંધ રાખનાર સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મશરીરને થતાં દુ:ખો જેવાં કે જ્વરાદિ તથા ક્ષુધાદિ એ આધ્યાત્મિકદુ:ખ કહેવાય છે. પોતાના શરીરથી ભિન્ન ને દૃષ્ટિએ પડે એવાં ભૂતોથી–સિંહ, વ્યાઘ્ર, સર્પ ને ચોરાદિથી–જે પીડા થાય તે આધિભૌતિકદુ:ખ કહેવાય છે. પોતાના શરીરથી ભિન્ન ને દૃષ્ટિએ ન પડે એવાં પ્રાણીઓથી–યક્ષ, રાક્ષસ, ગ્રહ ને પ્રેતાદિકથી–જે પીડા થાય તે આધિદૈવિકદુ:ખ કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની નિશ્ચયપૂર્વક આત્યંતિકનિવૃત્તિ આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, નીતિશાસ્ત્ર તથા મંત્રશાસ્ત્રરૂપ લૌકિક ઉપાયથી થતી નથી. વળી બધાં દુ:ખી પ્રાણીઓને બધા લૌકિક ઉપાયો કરવાનું સામર્થ્ય હોય એવો નિયમ નથી, ને જેને સામર્થ્ય હોય તેનું દુ:ખ પણ અવશ્ય એ લૌકિક ઉપાયથી મટશે એવો નિયમ નથી, અને કદાચ એક વેલા લૌકિક ઉપાયથી તે દુ:ખની નિવૃત્તિ થઈ તો તે દુ:ખ ફરીને નહિજ ઉત્પન્ન થાય એમ કહી શકાય નહિ. એવી રીતે લૌકિક ઉપાયથી ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની ઐકાંતિક તથા આત્યંતિકનિવૃત્તિ થતી નથી, ને જ્યાંસુધી શરીર રહે ત્યાંસુધી ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની આત્યંતિકનિવૃત્તિ થવી સંભવતી પણ નથી. તે શરીર પુણ્યપાપનું ફલ છે. તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થાય નહિ, કેમકે વર્તમાન શરીર પ્રારબ્ધકર્મની સમાપ્તિએ દૂર થયા છતાં પણ પુણ્યપાપથી બીજું શરીર ઉત્પન્ન થશે, માટે પુણ્યપાપની

નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થાય નહિ. તે પુણ્યપાપ રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના નાશ પામે નહિ. વર્તમાન પુણ્યપાપની ભોગથી નિવૃત્તિ થયા છતાં પણ રાગદ્વેષથી બીજાં પુણ્યપાપ ઉત્પન્ન થશે, માટે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના પુણ્યપાપ દૂર થાય નહિ. તે રાગદ્વેષ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થાય છે. જેમાં અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય તેમાં રાગ થાય છે, ને જેમાં પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય તેમાં દ્વેષ થાય છે, માટે અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન ને પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન નિવૃત્ત થયા વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહિ. તે અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન અને પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી થાય છે, કેમકે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણે તે વસ્તુમાં અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન વા પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય છે. પોતાનું સ્વરૂપ સુખરૂપ છે ખરું, પણ તે સુખનું અથવા દુઃખનું સાધન નથી, માટે તેમાં અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન કે પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય નહિ. આવી રીતે પદાર્થોવિષે પોતાનાથી જે ભેદજ્ઞાન તે અનુકૂલપણાના જ્ઞાનનું તથા પ્રતિકૂલપણાના જ્ઞાનનું કારણ છે. તે ભેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિવિના અનુકૂલજ્ઞાનની તથા પ્રતિકૂલજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહિ. તે ભેદજ્ઞાન સ્વસ્વરૂપના અજ્ઞાનથી ઉપજે છે. આવી રીતે સંપૂર્ણ દુઃખનો હેતુ સ્વસ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. તે સ્વસ્વરૂપનું અજ્ઞાન સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાનવિના દૂર થાય નહિ, કેમકે જે વસ્તુનું અજ્ઞાન હોય તે તેના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે, જેમ દોરડીનું અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે, બીજાથી દૂર થતું નથી, માટે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાનજ સ્વસ્વરૂપના અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા સમગ્રદુઃખની આત્યંતિકનિવૃત્તિનો હેતુ છે. સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન વેદાંતના શ્રવણમનનદ્વારા સિદ્ધ કરેલા પરોક્ષબ્રહ્મતત્ત્વમાં નિદિધ્યાસ કરવાથી થાય છે. વળી પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ પણ સ્વસ્વરૂપના સાક્ષાત્કારથી જ થાય છે. શબ્દસ્પર્શાદિ વિષયોમાં સાચો આનંદ નથી, માત્ર ઇચ્છિત શબ્દસ્પર્શાદિ વિષયની પ્રાપ્તિ થવાથી બુદ્ધિની ચંચલતા તેટલો સમય દૂર થઈ તે સ્થિર થાય છે, ને તેમાં આત્માના આનંદ-

સ્વભાવનું પ્રતિબિંબ પડે છે તેથી તે મનુષ્યને સુખાનુભવ થાય છે, છતાં અજ્ઞાનિજનોને એમ ભ્રાન્તિ થાય છે કે મને આ વિષયથી સુખાનુભવ થાય છે. જેમ વેળુમાંથી તેલ નીકળવાનો, સસલાના શિંગડાનું ધનુષ્ બનવાનો, નરવિષાણુની લાકડી બનવાનો, કાચબાનાં રૂંવાડાંની કામળી બનવાનો ને હાલાહલવિષથી અમર થવાનો અસંભવ છે, તેમ અસત્ જડ ને દુ:ખરૂપ વિષયો કે જેમાં પોતાના નામાનુસાર જીવને જન્મમરણરૂપ સંસારમાં બાંધી રાખવાનો સ્વભાવ છે તેમાં આનંદ આપવાનો સ્વભાવ હોયજ નહિ. જેમ કોઇ શ્વાન સૂકા હાડકાને ચાવે છે તેથી તેનું જડબું કપાય છે, ને તેમાંથી લોહી ટપકે છે, તે લોહી સૂકા હાડકામાંથી આવે છે, ને તે લોહી મને પુષ્ટ કરશે એમ માની તે શ્વાન પોતાના અજ્ઞાનથી હર્ષ પામે છે, તેમ અજ્ઞાનિજનો પણ અમને આ વિષયમાંથી આનંદ મળે છે, અને અમે આ વિષયના સેવનવડે કૃતાર્થ થઇશું એમ માની પોતાના અજ્ઞાનવડે આનંદ પામે છે, પણ વસ્તુતાએ વિષય એ આનંદરૂપ નથી. બુદ્ધિની સ્થિરતાથી તેમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડવાથીજ મનુષ્યને આનંદાનુભવ થાય છે. જો વિષય આનંદરૂપ હોય તો ઇચ્છિત દ્રવ્યાદિ મળવાથી કિંવા કોઇ પ્રિય મનુષ્ય ઘણે કાલે અકસ્માત્ મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ તે દ્રવ્યાદિ તથા તે મનુષ્ય સમીપ રહે ત્યાંસુધી તેવો ને તેવોજ રહેવો જોઇએ, પણ તે તેવો રહેતો નથી, આથી સિદ્ધ થાય છે કે ઇચ્છિત પદાર્થોની પ્રાપ્તિકાલે મનુષ્યની તે પદાર્થની તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તેની બુદ્ધિ ક્ષણમાત્ર સ્થિર થાય છે, ને તેમાં આત્માના આનંદસ્વભાવનું પ્રતિબિંબ પડવાથી તેને આનંદાનુભવ થાય છે. વળી સમાધિમાં તથા સુષુપ્તિમાં કોઇ પણ પ્રકારના વિષયો વિદ્યમાન હોતા નથી, છતાં તે અવસ્થાને પામેલા અંત:કરણવાળો મનુષ્ય પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરતો હોય તેમ તેની મુખમુદ્રાપરથી જોનાર મનુષ્યને અનુમાન થાય છે, માટે સિદ્ધ થાય છે કે આત્માનો જે સ્વાભાવિક આનંદ એજ પરમાનંદ છે. નાશ

આમવાપણું, સાતિશયપણું, દુ:ખદાતાપણું ને અપવિત્રપણું એ દોષો જેમાં રહ્યા છે એવા તુચ્છ વિષયોના સેવનવડે સ્વલ્પ સમય આનંદાનુભવ કરવાના કરતાં સર્વ પ્રકારના દોષોથી રહિત પરમાનંદરૂપ ઉચ્ચ ધ્યેય વિષયમાં પોતાની ચિત્તવૃત્તિને જોડી પોતાના ચિત્તને સ્થિર કરી ચિરકાલ પરમાનંદાનુભવ કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે. જેમ કૂતરાના આળા ચામડામાં રાખેલું ગધેડીનું દૂધ પીવું સારું ગણાતું નથી, પણ સુવર્ણના કલશમાં રાખેલું કપિલા રંગની ગાયનું દૂધ પીવું શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, તેમ સોપાધિક-વિષયના-આનંદના કરતાં નિરુપાધિક-વિષયરહિત-આનંદ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, એમ સત્શાસ્ત્રો ને સત્પુરુષો પોકારીને કહે છે.

આવી રીતે ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની ઐકાંતિક અને આત્યંતિક નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ નિર્વિકલ્પસમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થયે યોગાભ્યાસીને અનુભવાય છે, માટે નિર્વિકલ્પસમાધિનું તથા તેનાં સાક્ષાત્ ને પરંપરાનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર આ ગ્રંથનું પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સંભવે છે.

જે મુમુક્ષુ આ ગ્રંથની આ પ્રથમ પ્રભાને શ્રદ્ધાભક્તિથી વિલોકે તેને શ્રીસચ્ચિદાનંદઘન પરમાત્મા શ્રીસદ્ગુરુરૂપે થઇને તેના કલ્યાણને માર્ગે દોરો.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં અનુબંધનિરૂપણ એ નામની પ્રથમપ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૧

———[*]———

બીજી પ્રભા

સંસારસ્વરૂપવર્ણન

સંસારના તુચ્છ વિષયોમાં દૃઢ રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં ઉદાસીનતા રાખનારને યોગમાં

અધિકાર છે, માટે આ સંસારમાં મનુષ્યના મનવિષે ઉદાસીનતા ઉપજાવવાસારુ પ્રતીત થતા સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહીં સંસારશબ્દથી સમગ્ર દશ્ય બ્રહ્માંડ નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યોની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે તેમ આ ભવસાગર પણ અજ્ઞાનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જલ ભરેલું છે તેમ આ ભવસાગરમાં દુઃખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જલ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના વેગથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં મનુષ્યોનાં અંતઃકરણોવિષે સ્થિત વાસનારૂપી વાયુથી જનસમૂહ આજીવિકાનાં સાધનોમાટે દેશદેશાંતરમાં ગમન થવારૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કોઇક ભાગમાં મૂલ્યવાન્ મુક્તાફલો (મોતીઓ) મળી આવે છે તેમ આ સંસૃતિરૂપ જલધિમાં કોઈક સ્થલે સદ્‌ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઇ સ્થલે ભયંકર જલવંટોળીઆઓ પ્રવાસિજનોને ભય પમાડે છે તેમ આ જગતરૂપ સમુદ્રમાં કોઇ સ્થલે ભય ઉપજાવનાર મહામારી આદિ ચેપી રોગો સંસારિજનોને તાપ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં ઝાંઝાવાતાદિથી (વાવાઝોડા આદિથી) નૌકાઓનો અકસ્માત્ નાશ થાય છે તેમ આ સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણસોનો અકસ્માત્ નાશ થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઇ કોઇ ઠેકાણે પ્રવાળાના કીડાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળાના દ્વીપો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા જણાય છે તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ કોઇ કોઇ સ્થલે આસ્તિક માણસો ધીરે ધીરે સદ્ધર્મનો સંગ્રહ કરતા જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ક્ષુદ્ર મત્સ્યાદિ જીવો આહારાદિમાટે પરસ્પર કલહ કરે છે તેમ આ સંસારમાં રહેલા અજ્ઞાની જીવો પણ પોતપોતાનો માની લીધેલો લાભ મેળવવામાટે પરસ્પર

કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં બલવાન્ જીવો નિર્બલ જીવોને દુઃખ દીધા કરે છે તેમ આ સંસારમાં અજ્ઞાની બલવાન્ માણુસો નિર્બલ માણુસોને દુઃખ દીધા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં મકર તથા સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારાં પ્રાણીઓ વસે છે તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ આદિ સજ્જનોને ત્રાસ આપનારાં માણુસો વસે છે. જેમ સાગરમાં કોઇ જગ્યાએ જાડ્યથી (શીતલતાથી) હિમ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે તેમ સંસારના કોઇ પ્રદેશમાં જાડ્યથી (અજ્ઞાનથી) માણુસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા તિમિંગલો (વ્હેલો) પોતાની પાસેના તેલના (ચરબીના) સમૂહથી તેલને ઇચ્છનારા નાવિકોથી દુઃખ પામે છે તેમ સંસારમાં રહેલા ધનાઢ્યો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિવડે ભય પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓ ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે તેમ આ સંસારમાં દુર્બલ મનુષ્યો ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોઇકજ ભાગમાં અંબર મળી આવે છે તેમ સંસારના કોઇકજ પવિત્ર પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરાઓ (ખડકો) છે તેમ સંસારમાં માણુસોના જીવનની, આરોગ્યની તથા દ્રવ્યાદિની હાનિ કરનાર વેશ્યાનું ઘર ને કલાલનું પીઠું એ આદિ પાપસ્થાનો છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ચુંબકના પર્વતો લોઢાનાં પત્રાંવાળાં ને ખીલાવાળાં વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેનો નાશ કરે છે તેમ સંસારમાં રહેલાં સ્ત્રીશરીરો (સ્ત્રીઓને માટે પુરુષશરીરો) રાગિજનોને પોતાના ભણી આકર્ષી તેમનો નાશ કરે છે–મોક્ષસાધનના અનુષ્ઠાનથી ભ્રષ્ટ કરે છે. જેમ સાગરમાં રહેલા મોટા રાઘવાદિ મગરમચ્છો મોટાં મોટાં વહાણોને ગળી જાય છે તેમ સંસારમાં રહેલા શબ્દાદિ વિષયો માનવજીવનોને ગળી જાય છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રની ભયંકર ઘુઘવાટીથી મૃદુપ્રકૃતિવાળાં માણુસો ભય પામે છે તેમ આ સંસારસાગરની વિપરીત ક્રિયાઓથી નિર્મલસ્વભાવવાળા પુરુષો ભય પામે

છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં મચ્છીમાર જાળ નાંખી જલચર જીવોને પકડે છે તેમ આ સંસારસાગરમાં કાલરૂપી મચ્છીમાર શબ્દાદિ વિષયોરૂપી જાળ નાંખી રાગી જીવોને પકડ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં તુચ્છ ફીણ જોવામાં આવે છે તેમ આ સંસારમાં વિષયોનાં તુચ્છ સાધનો જોવામાં આવે છે. જેમ સાગરમાં વડવાનલ સમુદ્રમાંના જલને તપાવ્યા કરે છે તેમ આ સંસારમાં ચિંતા મનુષ્યોને તપાવ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં કોઈ કોઈ સ્થલેજ હિમ જોવામાં આવે છે. તેમ આ સંસારમાં કોઈ કોઈ સ્થલેજ ઉજ્જવલ ને શીતલ હૃદયવાળા પુરુષો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં ઘણા વમળ હોય છે તેમ આ સંસારમાં માણસોના મનને ભમાવનારાં ઘણાં સાધનો હોય છે. જેમ સાગરમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે સમુદ્રપર તરનારાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે છે તેમ પોતાના પ્રારબ્ધથી આ સંસારમાં પોતાના વ્યવહારવિષે રહ્યા છતાં પણ તેમાં નહિ ડૂબનારા મહાપુરુષો જોવામાં આવે છે.

વળી આ સંસાર અરણ્યસમાન જણાય છે. જેમ અરણ્યમાં પ્રવાસિજનોને સુખ ઉપજાવનારાં તથા દુઃખ ઉપજાવનારાં વૃક્ષો હોય છે તેમ આ સંસારમાં માનવસમૂહને સુખ તથા દુઃખ આપવાના સ્વભાવવાળા સજ્જન અને દુર્જન મનુષ્યો હોય છે. અરણ્યમાં જેમ ચોર, વ્યાઘ્ર, સિંહ, ને સર્પાદિથી પ્રવાસી મનુષ્યોને સર્વદા ભય રહે છે તેમ સંસારમાં માણસોને ભૂખતરશ, ટાઢતડકો ને જરામરણથી ભય રહ્યા કરે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જ્યાં ત્યાં કાંટાઓ પડ્યા હોય છે, અને તે પ્રવાસિજનોના પગોમાં પેસી જઈ તેમને દુઃખ આપે છે, તેમ આ સંસારારણ્યમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકોપથી ઉપજનારા જ્વરાદિ રોગો માણસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનલો બળે છે તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર યુદ્ધો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિના ઘટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને વાંછિત માર્ગ મળતો

કઠિન થઇ પડે છે તેમ આ સંસારમાં પણ શબ્દાદિ વિષયોના ધાટા-પણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણસોને વાંછિત શુભ માર્ગ મળવો દુર્ઘટ થઈ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધલોકો પશુપક્ષીઓનું હનન કરતા વિચરે છે તેમ આ સંસારમાં બલવાન્ મૃત્યુ માણસોનું હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને જાળ પાથરે છે તેમ આ સંસારમાં કામનામના કિરાતે મૂઢ પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને પકડવામાટે સ્ત્રીનાં શરીરોરૂપ જાળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં ઋજુ (સીધા) માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજાણ્યા પથિકજનોને અતિભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે તેમ આ સંસારમાં યોગાદિ સીધા માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજ્ઞાનિમનુષ્યોને સંસારમાં જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે. જેમ અરણ્યમાં જે કાંકચનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળીઓ-ઉપર, પાનડાંઓઉપર ને તેના ફૂલના ત્રોફાઓપર કાંટાઓ હોય છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવલ કડવાશજ રહેલી હોય છે. તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો પોતાનાં સર્વ અંગોમાં દોષરૂપ કાંટાઓથી ભરેલા હોય છે. ને પોતાના સંબંધમાં આવનાર મનુષ્યોને તેઓ વારંવાર દુઃખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાથલા થોર, કંથાર, બાવળ, ખેર, બોરડી, ઉંટકટો ને ગોખરુ જોવામાં આવે છે તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને નિરર્થક દુઃખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જોવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ ચળ આવે એવા કૌવચ ને ખાજવણી આદિ જોવામાં આવે છે તેમ આ સંસારમાં જેનું સ્મરણ કરવાથી ચિત્ત તથા ઇંદ્રિયો વ્યાકુલ થાય એવા વિષયો ને તેનાં સાધનો જોવામાં આવે છે.

આ સંસારમાં સુખ તો કથનમાત્ર છે, અને દુઃખનો અનુભવ તો મનુષ્યોને ડગલે ડગલે થાય છે, માટે સમજુ માણસે આ દુઃખબહુલ સંસારના ભોગોમાં વિરાગ રાખી ચિત્તને ઉત્તરોત્તર ઉંચા

અધિકારમાં સ્થાપી પરિણામે સ્વસ્વરૂપાકાર કરી કૃતાર્થ થવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં સંસારસ્વરૂપવર્ણન એ નામની બીજી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૨

ત્રીજી પ્રભા

વિષયદોષદર્શનાદિકથન

જીવને વિશેષે કરીને બંધન કરનાર તે વિષય કહેવાય છે. એ વિષયો પાંચ છે, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ. એ પાંચે વિષયોનું અસારપણું યમનિયમના નિરૂપણમાં આગળ પ્રકારાંતરે દર્શાવવાનું છે માટે અત્ર તે નહિ દર્શાવતાં વિષયોપભોગના હેતુ-રૂપ શરીરાદિમાં રહેલા દોષોનું નિરૂપણ મુમુક્ષુની બુદ્ધિને નિર્મોહ-પણાની પ્રાપ્તિ થવા માટે કરાય છે.

માંસ, રુધિર, પરૂ, વિષ્ઠા, મૂત્ર, નાડી, મજ્જા, અસ્થિ, ચર્મ, શુક્ર, મેદ ને શ્લેષ્માદિક મલિન પદાર્થોના સમૂહરૂપ દુર્ગંધ-વાળા ને નિઃસાર એવા આ સ્થૂલશરીરમાં અતિ—અનુરાગ રાખવો એ સમજુને ઉચિત નથી. જેમ સમુદ્રનો પાર પામવામાટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા વહાણમાં માણસો દૃઢપણાની બુદ્ધિ કરતાં નથી તેમ સંસારનો પાર પામવામાટે ગ્રહણ કરવામાં આવેલા આ

સ્થૂલશરીરમાં પણ વિવેકીએ રૂપપણાની બુદ્ધિ કરવી યોગ્ય નથી. દેહરૂપી અસાર વનમાં છિદ્રોરૂપી અનેક ખાડાઓ છે, રૂંવાડાંરૂપ અસંખ્ય ઝાડો છે, કામરૂપ સિંહ ગર્જના કર્યા કરે છે, મનોરાજ્ય-રૂપ વાનરાઓ કૂદા કરે છે, ઈંદ્રિયોરૂપી અન્ય પશુપક્ષીઓ ભમતાં ફરે છે, ને તૃષ્ણારૂપી નાગણી ફુંફાડા મારી રહી છે. લાંબી લાંબી નસોરૂપ દોરીઓથી ઘેરાયેલું, લોહીરૂપ પાણીથી થયેલા કાદવવાળું, જરાવસ્થારૂપ ચૂનાથી ધોળું લાગનારું, ચિત્તરૂપી ચાકરે કરેલા ઉપાયોથી ટકી રહેનારું અને મિથ્યામોહરૂપ આડંબરવાળું આ સ્થૂલશરીરરૂપી ઘર જિજ્ઞાસુને પ્રિય લાગે એવું નથી. વિષયોરૂપ મેલાં વાસણોવાળું, અજ્ઞાનરૂપી લુણાવાળું, ઘુંટીઓરૂપ કુંભીઓના આધારથી રહેલા સાથળો-રૂપ થાંભલાઓથી ટકી રહેનારું, ચિંતારૂપી ઘણી પૂતળીઓવાળું, કેશરૂપી વરણથી ઢંકાયેલી કાનરૂપી મેડીઓવાળું, આંગળીઓરૂપી ખીંતી-ઓવાળું, કદી પૂરાય નહિ એવી પેટરૂપી ખાડવાળું, નખરૂપ કરોળીઆના નિવાસવાળું, ભૂખરૂપી કૂતરીએ ગજાવી મૂકેલું, છિદ્રો-રૂપી મોટા મોટા ગોખવાળું, દાંતરૂપ હાડકાંઓના કકડાસહિત મુખરૂપ દ્વારવાળું, ચામડીરૂપી ચૂનો ચોપડવાથી લીંપું, રૂંવાડાંરૂપ જવા-રાવાળું ક્ષણમાત્રમાં મંદહાસ્યરૂપ દીવાની કાંતિના પ્રકાશથી આનંદ આપતું અને ક્ષણમાત્રમાં શોકરૂપ અંધકારના સમૂહથી વ્યાપ્ત થતું, સઘળા ભયંકર રોગોના રહેઠાણરૂપ, ચામડીમાં પડતી કરચલીના તથા પળીઆંના સ્થાનરૂપ અને લોહી બાળનારી ભયંકર ચિંતાઓને રહેવાના વનરૂપ આ શરીરરૂપી ઘર મુમુક્ષુએ ઉપેક્ષા કરવાયોગ્ય છે, અપેક્ષા કરવાયોગ્ય નથી. ઈંદ્રિયોરૂપી રીંછોની ગડબડથી વિષમ, ઊજડ, નિઃસાર ખાડાઓવાળું ને ઘાટા અંધકારથી ઘેરાયેલી દિશાવાળું આ શરીર-રૂપી જંગલ મોક્ષેચ્છુને પ્રીતિનો વિષય થાય એવું નથી. ઉપરના ભાગમાં અને અંતર લોહીમાંસાદિથી ભરેલા અને જેનો મરણજ ધર્મ છે એવા દેહમાં રમણીયપણું ક્યાંથી હોય ? સર્વદા પાળીપોષીને મોટું કરેલું તથા નિરંતર રાજી રાખેલું શરીર મરવાના સમયમાં જીવની

સાથે જતું નથી માટે તે અનિકૃતઘ્ન છે. વિષયસંબંધનાં સુખો અને દુઃખો વારંવાર એનાં એજ આવ્યા કરે છે, તેનો વારંવાર અનુભવ કરતાં છતાં પણ આ પામર દેહ લાજતો નથી મોટા ભોગો ભોગવનાર ધનાઢ્યનું શરીર તથા અલ્પભોગવાળા દરિદ્રીનું શરીર બંને સરખાંજ છે, કારણકે ઘડપણના સમયમાં બંને ઘરડાં થાય છે, અને મરવાના સમયમાં બંને મરી જાય છે. પરંપરાવડે અજ્ઞાનના કાર્યરૂપ, સ્વપ્નજેવી ભ્રાંતિઓના આધારરૂપ ને પાણીના પરપોટાની પેઠે જેનો નાશ અતિસ્પષ્ટ છે એવા આ સ્થૂલશરીરમાં વિદ્વાનોને વિશ્વાસ કેમ સંભવે ? જેણે વીજળીઓમાં, શરદ્ઋતુનાં વાદળાંઓમાં અને ગંધર્વનગરોમાં સ્થિરતાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે માણસ ભલે સ્થૂલશરીરની સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર સ્થૂલશરીરની બાલ્ય, યૌવન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપજ છે. ચંચલસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આગ્રહરૂપી અનેક તરંગો ઊછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂઢપણું, લાલચુપણું, ચપલપણું, અને જોઇતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ અનેક દુઃખોવાળી બાલ્યાવસ્થા દુઃખરૂપજ છે. જેમ મોટા ખીલો હાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે તેમ બાલ્યાવસ્થા માણસોને રોષ તથા રોવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શૌચ જવાની રીતિ મોટી વયના સર્વે લોકો ધિક્કારે એવી હોય છે. નિરર્થક રમતોમાં, નીચ વિલાસોમાં, નીચ ચેષ્ટાઓમાં ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપણાની ભ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ પર્વતોના ને વૃક્ષોના ઉંડા ખાડાઓમાં ઘુડ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર પ્રાણીઓ ભરાઇ રહે છે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ બાલ્યાવસ્થામાં ભરાઈ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ગ્રીષ્મઋતુના તાપથી નિરંતર તપે છે તેમ બાળક

મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બલવાન્ મનથી તપે છે. આ બાલ્યાવસ્થા ભય, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાલ્યાવસ્થા-પછી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ વિવેકીને દુઃખરૂપજ જણાય છે, આ અવસ્થામાં અનંત ચેષ્ટાવાળા પોતાના ચંચલ ચિત્તની રાગદ્વેષ આદિ અનેક ચિત્તવૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂર્ખ પુરુષ નાના-પ્રકારનાં દુઃખોનો અનુભવ કરે છે. અંતઃકરણરૂપી ગુફામાં રહેલો અને ઘણા પ્રકારની ભ્રાંતિઓ ઉપજાવનારો કામદેવરૂપ ભયંકર પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બલાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશઃ સ્ત્રીઓના મલિન અવયવોનું તથા તેમના સંબંધના વિલાસોનું તેમજ પુષ્કલ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનુંજ અવિવેકી મનુષ્યોના મનમાં ચિંતન થયા કરે છે. આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાંસુધીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માયિક વિષયોના રાગદ્વેષરૂપી પિશાચો મનુષ્યના મનમાં ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિવેક, સદ્ધર્મમાં અનુરાગ, વૈરાગ્ય, શમ ને દમાદિ શુભ ગુણો આ અવસ્થામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થાને ગળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખના ભંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કડકો જેમ શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે તેમ સઘળાં અંગોને નિર્બલ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ઘણું કરીને મનુષ્યની બુદ્ધિ પણ નિર્બલ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓ, પુત્રો, બાંધવો, સંબંધીઓ, દાસો અને બીજાં માણસો જેમ ગાંડા માણસની હાંસી કરે છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ ધ્રુજાવેલા માણસની તેઓ હાંસી કરે છે. જોવાને લગારે ન ગમે એવા, ખળભળી ગયેલા, રાંકપણું પામેલા ને સદ્‌ગુણ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા અજ્ઞાની વૃદ્ધઉપર જેમ જૂના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને બેસે તેમ અપૂર્વ તૃષ્ણાનો મોટો ભાર આવીને બેસે છે. આ તૃષ્ણા દીનતા આદિ દોષોથી ભરેલી, અંતવિનાની, હૃદયમાં બળતરા આપનારી અને સઘળી

આપદાઓની મુખ્ય સખીરૂપ છે. આ અવસ્થામાં ચિંતા, દીનતા ને ભય એનો ચિત્તમાં વધારો થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ખાવાની તૃષ્ણા ઘણીજ વધે છે, અને ખાઈ શકાતું નથી, તેથી તથા અશક્તપણાથી ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાલની પછવાડે અંધકાર દોડ્યો આવે છે તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાલ દોડ્યો આવે છે. જરારૂપી કળીચૂનો દેવાથી ધોળા થયેલા શરીરરૂપી અંતઃપુરમાં (જનાનામાં) અપવિત્રતા, અશક્તિ, પીડા ને આપદા આ ચાર રાણીઓ મોટા સુખથી રહે છે. ચંચલ પાનડાંના ખૂણાની અણીપર લટકતા જલના કણની પેઠે ક્ષણભંગુરપણાવાળું આયુષ્ ગાંડાની પેઠે બિચારા સ્થૂલશરીરને લઇ ચાલતું થાય છે. કોઈ અપૂર્વ ઉપાયથી કદાપિ પવનને વીંટી શકાય, આકાશને પણ ત્રોડી શકાય, જલના તરંગને, પ્રતિબિંબના ચંદ્રને, વીજળીના સમૂહને તથા આકાશના કમલને પકડી શકાય અને સમુદ્રના તરંગોને પણ ગુંથી શકાય, પરંતુ આયુષ્નો વિશ્વાસ કદાપિ પણ રાખી શકાય નહિ. શરદૃઋતુના વાદળાના જેવું અલ્પ, તેલ-વિનાના દીપકના જેવું નાશમાં તત્પર અને તરંગોની પેઠે ચપલતા-વાળું આયુષ્ જોતજોતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉંદર નિરંતર ધીરે ધીરે જૂના ખાડાને ખોદ્યા કરે છે તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષ્‌ને ખોદ્યા કરે છે. સ્થૂલશરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા ઉપજાવનારા રોગોરૂપી સર્પો આયુષ્રૂપી પવનને પીધા-કરે છે. જેમ વ્યભિચારી પુરુષ સ્ત્રી આદિના રૂપઉપર તાકયા કરે છે તેમ કાલ કે જે દુઃખ જરા અને જ્વરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિત્ય મનુષ્યના સ્થૂલશરીરના આયુષ્ઉપર તાકયા કરે છે.

સ્ત્રીપુરુષના મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલું, શુક્રશોણિતના પરિણામ-રૂપ, નરકતુલ્ય માતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલું, કેશ રૂંવાડાં ને નખથી આચ્છાદિત થયેલું, નવ દશ કિંવા કવચિત્ તેથી પણ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદ્વારથી નીકળેલું, અસ્થિથી ઊભું રહેલું, માંસથી લીંપાયેલું, ચામડીથી ઢંકાયેલું, વિષ્ઠા મૂત્ર પિત્ત કફ મજ્જા

મેદ વસા ને લોહીના ભંડારરૂપ, નાનાપ્રકારના રોગોના સ્થાનરૂપ ને જરામરણના ભયથી ઘેરાયેલું પ્રસિદ્ધ જંગમનરકરૂપ સ્થૂલશરીર છે. એ સ્થૂલશરીરમાં વિવેકીને હુંપણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્થૂલશરીરો પણ હાડમાંસાદિનાં બનેલાં હોવાથી અપવિત્ર અને સુખેચ્છુ પુરુષને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. સ્ત્રીના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અજ્ઞાનીપણાથી સુંદર જણાય છે તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલા છે. આ વસ્તુમાં વિવેકીએ ઇચ્છવાયોગ્ય વસ્તુ કઇ છે? કોઇ પણ નથી. સ્ત્રીશરીરમાં પુરુષને જે અનંત કાલનો અનુરાગ છે તે અનુરાગ સ્ત્રીશરીરમાંના અતિકુત્સિતપણાનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને અને તેવા પુરુષોનો સમાગમ સેવીને દૂર કરવો જોઇએ. સ્ત્રી એ ભગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ સ્ત્રીનો સંગ કરવાની દુર્ભાવનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજ્જીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની એ માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું. સ્ત્રીઓને માટે તેથી ઊલટું સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તો ધનની પ્રાપ્તિ કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુઃખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિજાગરણ આદિ ઘણા કલેશો સહન કરવા પડે છે. તથા તે ધનનો જો વ્યય થઈ જાય અથવા નાશ થઇ જાય તો તેથી તે મનુષ્યને ઘણું દુઃખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય સર્વથા દુઃખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઢ લોકો પોતાની પાસેની તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ઘણાજ ઊછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે તેમ લક્ષ્મી પણ ઘણાજ ઊછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગદ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં

અગ્નિના અંગારાથી દાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખવામાં અયોગ્ય રીતે આમ તેમ દોડ્યા કરે છે તેમ ચિંતારૂપી ઘણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડ્યા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળતરાને ઉપજાવે છે, તથા પોતાની અંતર વિનાશરૂપ કાજળનેજ ધારણ કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણુસને જ્યાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે માણુસ સ્વજનને તથા પરજનને શીતલ તથા કોમલ લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂઠી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરી નાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શૂર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને જાણુનાર, ઉદાર અને કોમલ માણુસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ઘણા ક્લેશરૂપી સર્પોને વિષમ તથા ગહનપણાવાળી ગુહારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચલની તળાટીરૂપ છે. સારાં કર્મરૂપી કમલને રાત્રિરૂપ છે. નઠારાં કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદનીરૂપ છે, દયારૂપી દીપકને વંટોળીઆવાયુરૂપ છે, વિકારોરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ વિષને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ કુધાન્યના ખેતરરૂપ છે, ભયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં કાળી નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્યરૂપી કોમલ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધ આદિ ઘુવડોને રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્યની પેઠે ચંચલતાવાળા અનેક રંગોથી મનને હરણ કરનારી છે, આવીને શીઘ્ર જતી રહેનારી તથા જડનો આશ્રય કરનારી છે, મનુષ્યોને ગ્રીષ્મઋતુના મૃગજલના કરતાં પણ વધારે ઠગનારી છે, અકસ્માત્ દુર્દશામાં નાંખનારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી છે. એ તૃષ્ણા મનુષ્યપાસે ભૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના હરતાલ આદિ ધાતુઓને બળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે છે, ચપલ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશઃ દુર્જનોને પૂજનાર રાજાઓની બહુ-

યત્નથી સેવા કરાવે છે, અતિદૂર દેશમાં સમુદ્રનું ઉલ્લંઘન કરાવીને મોકલે છે, સ્મશાનમાં મંત્રજપમાં રાત્રિઓ ગળાવે છે, યક્ષાદિના સાધનમાં જોડે છે, ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે, વિષમદેશની યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુલનું યોગ્ય અભિમાન લજ્જાથી મનુષ્યને નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે. આ તૃષ્ણારૂપી બેડી અદ્ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભમ્યાજ કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેક આદિને ઢાંકી દેવામાં તે અંધારી રાત જેવી છે, અને જેનો છેડોજ આવતો નથી એવી તે તૃષ્ણાને લીધેજ ચિત્તરૂપી આકાશમાં કામક્રોધાદિરૂપ ઘૂડ પક્ષીઓ ઊડ્યા કરે છે. અવિવેકરૂપી અંધારાથી ભરપૂર અને શૂન્યપણાવાળા ચિત્તરૂપી મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચિકા નાચ્યા કરે છે. મિથ્યાભાષણ આદિરૂપ તરંગોના મોટા શબ્દોવાળી, કપટરૂપ અનેક ઘુમરીઓવાળી અને એક વિષયમાંથી બીજા વિષયમાં જવારૂપ એક સ્થલમાંથી બીજા સ્થલમાં જનારી તૃષ્ણારૂપ નદી શરીરરૂપ પર્વતમાં વહ્યા કરે છે. અંતઃકરણરૂપી બપૈયો એકાગ્રતારૂપી જલનું પાન કરવાસારુ જેટલામાં પોતાની ચંચલતાને રોકવા તત્પર થાય છે તેટલામાં તો જેમ મલિન પ્રચંડ વાયુ ખડના તણખલાને કયાંઇનું કયાંઇ લઇ જાય છે તેમ મલિન તૃષ્ણા તેને કયાંઇનો કયાંઇ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વસ્ત્રને કાપી નાંખે છે તેમ વૈરાગ્ય આદિ ગુણો સંપાદન કરવાના મનુષ્યના ઉત્સાહને તૃષ્ણા કાપી નાંખે છે. તૃષ્ણા કાળી રાત્રિની પેઠે ધીરને પણ બીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળો કરી દે છે, અને આનંદવાળાને પણ ખેદયુક્ત કરે છે. તૃષ્ણા કાળી નાગણીના જેવી કુટિલ છે. કોમલ સ્પર્શવાળી છે, વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને લગાર સ્પર્શ થાય તોપણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુફામાં ઉપજેલી કોઈ લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબાં ઘુંચળાંવાળી અને બહુ ચિકાશવાળી હોય છે તેમ તૃષ્ણા પણ સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી,

સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબાં ગુંચળાવાળી અને બહુ શિકાશવાળી હોય છે. તૃષ્ણારૂપી ચંચલ ઢેલ મોહરૂપ વરસાદનું આવરણ થાય ત્યારે નાચે છે. અને એ આવરણ મટી જઈને વિવેકરૂપ પ્રકાશ થાય ત્યારે શીતલ થઈ જાય છે, તથા કોઈથી ન પહોંચી શકાય એવા સ્થાનોમાં જઈ નિવાસ કરે છે. હૃદયરૂપ કમલમાં નિવાસ કરનારી તૃષ્ણારૂપ ભમરી ક્ષણમાત્રમાં પાતાલમાં જાય છે, ક્ષણમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણમાત્રમાં દિશાઓરૂપ વનમાં ભ્રમણ કરે છે. પશુઓને બાંધવાની લાંબી દોરી જેમ સઘળાં પશુઓનાં ગળાંઓને બાંધી લે છે તેમ તૃષ્ણાએ સંસારમાં સાભિમાન વ્યવહાર કરનાર સઘળા જીવોનાં મનોને બાંધી લીધેલાં છે. તૃષ્ણા સદ્‌ગુણરૂપી ધાન્યોને કરાની વૃષ્ટિરૂપ છે, વિપત્તિરૂપી ધાન્યોને ફલિત કરવામાં શરદ્‌ઋતુરૂપ છે, બોધરૂપ કમલોને હિમરૂપ છે, મોહરૂપ અંધકારોને શીતકાલની રાત્રિરૂપ છે, સંસારરૂપ નૃત્યશાલામાં નૃત્ય કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણીરૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વીણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૃષ્ટિરૂપ વડની વડવાઈરૂપ છે, ને દુ:ખરૂપ પોયણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ ઘાટા અંધારાવાળી રાત મટે ત્યારેજ રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારેજ મનુષ્યનો સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિષમય વિષૂચિકા (કૉલેરા) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુંઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સંભ્રમિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરુપર્વતના જેવી દઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, શૂરને અને કોઈ વસ્તુને ગ્રહણ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ મીંચીએ એટલી વારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોઈથી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણાને પણ મોટી નિર્મલ બુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેકરૂપ નિર્મલ ખડ્‌ગથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો બહુધા માતાપિતાને

દુઃખ આપનાર છે. પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, યંત્ર ને પીપલપૂજન આદિ પ્રયત્નોવડે તે માતાપિતાને અનેક ક્લેશ આપનાર થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય કિંવા જેના માથામાં કીડા પડ્યા હોય એવું શ્વાન દુઃખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોડ્યા કરે છે તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાલમાં માતાપિતા માંત્રિકો, જોષીઓ, ભુવાઓ, વૈદો, જોગીઓ, સાધુઓ, ફકીરો ને જતિઓ આદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોડ્યા કરે છે, ને તેમની પાસે રાંક થઇને બહુ કરગરે છે, તેઓ નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાંધે છે, ને નિરાશ થતાં તે શ્રદ્ધાઓ તજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્રપ્રાપ્તિમાટે તેઓ પ્રવૃત્તિ કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી માતાપિતાને ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુઃખ આપ્યા કરે છે, ગર્ભપાત ન થતાં જો પ્રસવકાલની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાતની ચિંતા બંનેના હૃદયને બાળવા માંડે છે. પ્રસવકાલમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મકાલે જો કોઈ નઠારો ગ્રહ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માતાપિતાના મનમાં થયા કરે છે. જ્યારે દાંત ઊગવા ને શીતલા નીકળવાં ઇત્યાદિ પીડા પોતાના પુત્રને થાય ત્યારે માતાપિતાના જીવને તેના મરણની કલ્પનાથી બહુ ઊચાટ થાય છે. પુત્રની કુમારઅવસ્થામાં તે પુત્રના મૂર્ખપણાથી ને પછી અવિદ્વાન્પણાથી માતાપિતાને દુઃખ થાય છે. કદાચ જો તે વિદ્વાન્ થાય તો તેના વિવાહમાટે માતાપિતાને ચિંતા થાય છે. વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જો વ્યભિચારી થાય તો તે વિષેનું માતાપિતાને દુઃખ થયા કરે છે, અને તે કુટુંબવાળો થઇને દરિદ્રી થાય તો તે પણ તેનાં માતાપિતાને ક્લેશનું કારણ થાય છે, તેમજ જો ધનવાન્ કિંવા કમાઉ થઇને તે મરણ પામે તો તેનાં માતાપિતાના દુઃખનો કાંઈ પાર રહેતો નથી, આવી રીતે વિચારતાં તો પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો તથા

નાનાપ્રકારનાં વસ્ત્રાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પણ પોતાની હાનિવૃદ્ધિદ્વારા પોતાનામાં મમતા રાખનારને હર્ષશોક ઉપજાવનારા છે, માટે વિવેકીની દૃષ્ટિએ તેઓ દુઃખરૂપ જ જણાય છે.

મનુષ્યનું આયુષ્ય અત્યંત ચંચલ છે. મનુષ્યની બાલ્યાવસ્થા રમતમાં ને મોહમાંજ જતી રહે છે, ને તેની જુવાની પણ ઘણા વેગથી ચાલી જાય છે. સંબંધિજનો વસ્તુતાએ બંધનરૂપ છે. મનુષ્યોનો મોટો ભાગ વિષયોની ચિંતામાં ઘેરાયેલો રહે છે વિષયના ભોગો રોગજેવા છે, વિષયતૃષ્ણાઓ મૃગજલજેવી છે, અવિવેકી અંતઃકરણ અને ઇંદ્રિયો મનુષ્યનું શત્રુપણું કરે છે, ઘણા મનુષ્યોના મનના વિલાસો સ્ત્રી અને દ્રવ્યમાંજ લાગ્યા કરે છે, તેમને કેવલ વિષયોનીજ ઇચ્છા થાય છે, જે સાચું છે તે મિથ્યારૂપ સમજાયા કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે, સદ્વિચાર રજોગુણથી હણાઈ જાય છે, મનુષ્યોના મનમાં વારંવાર પાપકર્મના વિચાર આવ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે, શરીરમાં આવેલી વૃદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઈ મનુષ્યનું વ્યાવહારિક સુખ અવિચલ જોવામાં આવતું નથી, ને સર્વે પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથીજ રમણીય જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી સ્થાયી સુખ ક્યાંથી મળે ? નજ મળે.

ભૂતાકાશ નાશ પામે છે, ચૌદ ભુવનોનો ક્ષય થાય છે, પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, તારાઓ વિંખાઈ જાય છે, ચંદ્ર શૂન્ય થઈ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઈ જાય છે, ધ્રુવ અધ્રુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઈ જાય છે, અગ્નિ અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઈ જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પણ કાલને અધીન થાય છે, ઇંદ્ર હણાઈ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ હણાઈ જાય છે, ને રુદ્ર પણ અભાવને પામે છે, તો માણસના

શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ ક્યાંથી હોય ?

આ સઘળું સ્થાવરજંગમ જગત્ સ્વપ્નમાં મળેલી સભાના જેવું અસ્થિર છે. સૂકાયેલા સમુદ્રજેવો મોટો ખાડો કાલે કરીને વાદળાંઓથી વિંટાયેલો મોટો પહાડ થઈ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાલે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઈ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઈ જાય છે મોટાં મોટાં નગરો ઉજડ થઈ જાય છે, ને ઊજડ પ્રદેશોમાં ભવ્ય નગરો વસવા માંડે છે. સુંદર લતાઓ, વનસ્પતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતાં વૃક્ષ અને જલવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઈ જાય છે. જલ સ્થલરૂપ થઈ જાય છે, અને સ્થલ જલાશયરૂપ થઈ જાય છે. જ્યાં ભયંકર વન જોવામાં આવતું હોય કિંવા સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગો જોવામાં આવતા હોય ત્યાં કાલે કરીને મોટાં મોટાં નગરો વસેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુંદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાલાઓથી, ચંદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારાયું હોય તેજ શરીર કેટલેક કાલે નગ્ન, દૂરના ખાડામાં પડેલું તથા વિંખાએલું જોવામાં આવે છે, કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થા, જુવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિત્ય છે, અને તેઓ તરંગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને છોડી બીજા સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવાળનાં લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન ઘણા વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખાજેવું ચપલ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શોભા વીજળીના ઝબકારાજેવી છે. તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને તે ક્રિયાઓ એ સઘળું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે તેમ વર્તમાનકાલના મનુષ્યો પણ થોડા કાલમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. વર્તમાનજન્મમાં જે માતા હોય તે અન્ય જન્મમાં સ્રીના જન્મને પણ પામે છે, ને વર્તમાનજન્મમાં જે

સ્ત્રી હોય તે અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. જે પુત્ર હોય એ જન્માંતરમાં પિતા અને જે પિતા હોય એ જન્માંતરમાં પુત્ર પણ થાય છે. જન્માંતરે સ્વામી દાસ થાય છે. ને દાસ સ્વામી પણ થાય છે. પોતાનાં કર્માનુસાર માણસો પશુઓને જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પણ પામે છે, અને દેવતાઓ પક્ષી કિંવા કીટના જન્મને પણ પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે. મનુષ્યો ક્ષણમાત્રમાં ઐશ્વર્યને, ક્ષણમાત્રમાં દરિદ્રપણાને, ક્ષણમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને અને ક્ષણમાત્રમાં રોગીપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જુવાનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમાં પણ એકરૂપતા રહેતી નથી ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શો વિશ્વાસ રાખવો ? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી આત્માથી ભિન્ન કોઈ વસ્તુ જોવામાં આવતી નથી. જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરની પ્રાપ્તિ થવી, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડ્યાજ કરે છે. સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, બાંધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવ એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સ્મરણ ન થયું હોય ત્યાંસુધીજ સારાં લાગે છે, પણ મૃત્યુના ભયથી ડરેલાને તે સર્વ રસવિનાનાં લાગે છે.

સંમોહ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અવશ્યના કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, ભૂખ, તરષ, કૃપણતા, ક્રોધ, નાસ્તિકતા અજ્ઞાન, મત્સર, નિષ્ઠુરતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતસ્વભાવ, ઉદ્ધતપણું, વિષમતા, અપ્રાપ્ય પદાર્થની તૃષ્ણા, મમતા, રાગ, લોભ, હિંસા, પ્રીતિ, દ્વેષ, દર્પ, અસૂયા, નિરર્થક ચાંચલ્ય, અગાંભીર્ય, વ્યગ્રપણું, જિગીષા, (ધનવિદ્યાવડે અન્યને જિતવાની ઇચ્છા,) અર્થોપાર્જન, મિત્રાનુગ્રહ ને ગૃહસ્થાશ્રમનો ઉત્સાહ પ્રભૃતિ રાજસતામસવૃત્તિઓથી સંસારી જીવોનાં ચિત્તો ન્યૂનાધિક ઘેરાયેલાં રહે છે. એ રાજસતામસવૃત્તિઓને વિવેકવૈરાગ્યવડે ક્રમથી નિયમમાં લાવી

આરંભમાં સાત્ત્વિક ને પછી શુદ્ધસાત્ત્વિક વૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવાયોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું એજ સમજુ મનુષ્યોનું કર્તવ્ય છે, પણ પૂર્વજન્મોનાં અનંત પુણ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલું મનુષ્યશરીર શ્વાનશૂકરના દેહમાં સુલભતાથી પ્રાપ્ત થાય એવા ક્ષુદ્ર વિષયના સેવનમાંજ વ્યતીત કરી દેવું એ યોગ્ય નથી.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં વિષયદોષદર્શનાદિકથન એ નામની ત્રીજી પ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૩

——: [*] :——

ચોથી પ્રભા

પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ

આ સૃષ્ટિમાં રહેલા પદાર્થોના ચાર વિભાગ થઇ શકે છે, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ ને અધિષ્ઠાન. સ્થૂલ પદાર્થો આપણા જોવામાં આવે છે, તેઓનું તોલમાપ થઇ શકે છે, અને તેમાં રહેલા ગુણોનું શોધન થઇ શકે છે, પણ સૂક્ષ્મ, કારણ ને અધિષ્ઠાનનું સ્વરૂપ આપણી દૃષ્ટિએ પડતું નથી, તેઓનું તોલ કે માપ થઈ શકતું નથી. અને તેઓના ગુણનું શોધન પણ સૂક્ષ્મબુદ્ધિવડે કઠિનતાથી થઈ શકે છે. કારણ અને અધિષ્ઠાનના સંબંધી વિવેચન આગળ ઉચિત સ્થલે થશે, આ પ્રભામાં માત્ર સૂક્ષ્મના સંબંધમાં જે કહેવાયોગ્ય હશે તે કહેવાશે.

જેમ સ્થૂલપદાર્થોના કરતાં સૂક્ષ્મ પદાર્થો વધારે ઉપયોગી અને શ્રેષ્ઠ છે તેમ સ્થૂલપદાર્થોના સંબંધવાળી વિદ્યાના કરતાં સૂક્ષ્મપદાર્થોના સંબંધવાળી વિદ્યા વધારે ઉપયોગી ને શ્રેષ્ઠ છે.

માણસના શરીરબલના પ્રમાણમાં સિંહ, હાથી ને વાઘ આદિનું શરીરબલ વધારે છે, છતાં માણસો પોતાના બુદ્ધિબલથી તે પ્રાણીઓને વશ વર્તાવી શકે છે. દોરડાના દૃશ્ય બંધન કરતાં પદાર્થોમાં રહેલા આકર્ષણનું અદૃશ્ય બંધન વધારે બલવાન છે એ વાત આપણે આકાશમાં નિરાધાર રહેલા સૂર્યચંદ્રાદિના ગોલા જોવાથી જાણી શકીએ છીએ, અને મનુષ્યથી અન્નવિના તો કેટલાક દિવસ જીવી શકાય, પણ વાયુવિના તો થોડો સમય જીવવું પણ ભારે પડી જાય છે, આ સર્વ દૃષ્ટાંતોઉપરથી સ્થૂલપદાર્થોકરતાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું વધારે બલવાન્પણું તથા ઉપયોગીપણું છે એ વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે.

સ્થૂલપદાર્થોના વિજ્ઞાનકરતાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું વિજ્ઞાન જેટલે અંશે શ્રેષ્ઠ છે તેટલે અંશે તેનો અભ્યાસ પણ કઠિન છે. જે પ્રમાણે સ્થૂલપદાર્થોનું તોલ માપ ને પૃથક્કરણ આદિ થઇ શકે છે તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મપદાર્થોનું તોલ માપ ને પૃથક્કરણ થઇ શકતું નથી સ્થૂલપદાર્થોના ગુણ આદિ જાણવાનાં જેવાં ને જેટલાં સાધનો મળી શકે છે તેવાં ને તેટલાં સાધનો સૂક્ષ્મપદાર્થોના ગુણ આદિ જાણવાનાં મળી શકતાં નથી. જો મનુષ્યના અંતઃકરણની નિર્મલતા, એકાગ્રતા, ધૈર્ય ને વિવેચનકુશલતા હોય તોજ તે મનુષ્યને પોતાના અંતઃકરણની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું યોગ્ય વિજ્ઞાન થઇ શકે છે, અન્યથા તે થઇ શકતું નથી.

સ્થૂલસૃષ્ટિનું કારણ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ છે. તે સૃષ્ટિના અભિમાનીને હિરણ્યગર્ભ કહેવામાં આવે છે. શાસ્ત્રોમાં હિરણ્યગર્ભશબ્દ સૂત્રાત્માને (સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલા પ્રાણને) માટે વપરાયેલો છે, સ્થાવરજંગમ સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલા પ્રાણનો મુખ્ય આધાર સૂર્ય છે. સર્વ પ્રાણીઓના શરીરમાં જે ઉષ્ણતા (ગરમી) રહેલી જણાય છે તે આ પ્રાણતત્ત્વને લીધે છે.

સ્થૂલશરીરના સર્વ અવયવોને યથાયોગ્ય કામ કરવામાટે

રુધિરની શુદ્ધિ રાખવી, શરીરમાં રહેલા અયોગ્ય પદાર્થોને દૂર કરવા, ખાધેલા પદાર્થોને તથા તેના રસાદિને શરીરમાં ઉચિત સ્થાને પહોંચાડવા, ને તે બધી ક્રિયાઓદ્વારા અંતઃકરણ તથા ઇંદ્રિયાદિને સ્વસ્થ રાખવાં એ પ્રાણનું કામ છે. માટે પ્રાણની શુદ્ધિઉપર મનુષ્યની શરીરસંપત્તિનો આધાર છે.

સૂર્ય, પૃથ્વી, ગ્રહો, ઉપગ્રહો અને પ્રાણિશરીરોની વચ્ચે પરસ્પર ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા થાય છે. આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા થવાનું સાધન પ્રાણ છે. પ્રાણ એ એક ઘણોજ સૂક્ષ્મ અને ઇંદ્રિયોથી ગ્રહણ ન થઇ શકે એવો પ્રવાહી પદાર્થ છે. ચરાચર સર્વ પ્રાણિપદાર્થોમાં તે રહેલો છે, અને તે સર્વ પ્રકારનાં કર્મ કરી શકે છે, તથા તેના સંસ્કારોને ગ્રહણ કરી શકે છે, અને સમય આવે તેનું ફલ આપી શકે છે.

માણસના સ્થૂલશરીરમાં મજ્જાતંતુઓનો સમૂહ અથવા નાડીચક્ર, શુદ્ધરક્તવાહક નાડીસમૂહ અને મલિનરક્તવાહક નાડીઓ હોય છે. નાડીચક્રમાં લગાર પણ રુધિર હોતું નથી, પણ વિદ્યુતવાળો તેલજેવો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે. શુદ્ધ રક્તવાહક અને મલિનરક્તવાહક નાડીઓમાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધ રુધિર હોય છે. મુખ્ય નાડીચક્રનું અને તેમાંથી નીકળતા ઝીણા મજ્જાતંતુઓનું પોષણ વિદ્યુતથી થાય છે, તે વિદ્યુત તેને શુદ્ધરક્તવાહક તથા મલિનરક્તવાહક નાડીઓમાંથી મળે છે.

નાડીચક્રનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તક છે. તેમાંથી નાનામોટા મજ્જાતંતુઓ નીકળી તે સ્થૂલશરીરના બધા ભાગઉપર ફેલાયેલા છે. મલિનરક્તવાહક અને શુદ્ધરક્તવાહક નાડીઓના તંતુઓ પણ એજ પ્રમાણે સ્થૂલશરીરના બધા ભાગઉપર ફેલાયેલા છે. નાડીચક્રમાંથી નીકળેલા મજ્જાતંતુઓ જેઓ શુદ્ધરક્તવાહક નાડીમાંથી નીકળેલી ઝીણી નળીઓની આસપાસજ હોય છે તેઓમાં રુધિરમાંની વિદ્યુત ખેંચી લેવાનું સામર્થ્ય હોય છે.

સ્થૂલશરીરમાં રુધિરના ફરવાથી રક્તવાહક નાડીઓમાં જે ઘર્ષણ થાય છે તેથી રુધિરની સાથે મળેલી વિદ્યુત બહાર નીકળી મજ્જાતંતુઓભણી ખેંચાઈ જાય છે. જ્યારે ધોરીનસોમાંનું રુધિર બીજી સર્વ નાની નસોમાં ફરી ફેફસાંઆગળ પાછું આવે છે ત્યારે તેમાંની વિદ્યુત્ જતી રહેલી હોય છે. જેમ વિદ્યુતયંત્રમાં નિર્બલ છેડાની સાથે નિર્બલ છેડાનો સંયોગ થવાથી તથા પ્રબલ છેડાની સાથે પ્રબલ છેડાનો સંયોગ થવાથી તેમને કાંઇ અસર થતી નથી, પણ નિર્બલ છેડાના અને પ્રબલ છેડાના સંયોગથી વિદ્યુત્‌ની ક્રિયા થવા માંડે છે, તેમ આ સ્થૂલશરીરમાં પણ ફેફસાંઆગળ આવેલા લોહીની અવસ્થા વિદ્યુતયંત્રના નિર્બલ છેડાજેવી હોય છે, અને શ્વાસદ્વારા ફેફસાંઆગળ આવેલા વાયુની સ્થિતિ તે વાયુ વિદ્યુત્‌વાળો હોવાથી વિદ્યુતયંત્રના પ્રબલ છેડાજેવી હોય છે, તેથી તે રુધિર તે વાયુમાંની વિદ્યુત્‌ને ખેંચી લે છે. આ પ્રમાણે નસોમાંથી ફરીને આવેલા રુધિરને પુનઃ પુનઃ વિદ્યુત્‌નો સંસ્કાર થાય છે, અને રુધિર તે વિદ્યુત્ પુનઃ પુનઃ મજ્જાતંતુઓને આપી દે છે.

પૂર્વોક્તરીતે નાડીચક્રમાં વિદ્યુત્ ખેંચી લેવાનું સામર્થ્ય છે તેથી રુધિરમાં મળેલી વિદ્યુત કાંઇક ઘર્ષણને લીધે અને કાંઇક આકર્ષણને લીધે નાડીચક્રમાં જતી રહે છે. નાડીચક્રને અને ઝીણા મજ્જાતંતુઓને પોષણ કરનાર આ વિદ્યુત છે. જેટલે અંશે આ વિદ્યુતની નાડીચક્રમાં કે ઝીણા મજ્જાતંતુઓમાં ખામી તેટલે અંશે તે માણસનું મન નિર્બલ કે અશક્ત હોય છે.

નાડીચક્રમાં ત્રણ પ્રકારની મજ્જાઓ (પ્રાણવહાઓ) રહેલી છે. એકના પર સંકલ્પની સત્તા હોય છે, બીજાના પર સામાન્યરીતે સંકલ્પની સત્તા હોતી નથી, ને ત્રીજામાં લાગણી બતાવવાનો ગુણ રહેલો છે. તેથી શરીરના ગમે તે ભાગના સ્પર્શનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. પ્રથમ પ્રકારના મજ્જાતંતુઓદ્વારા શરીરના જે અવયવો મનની સત્તામાં રહે છે તે અવયવોને મન ગતિ આદિમાં

મૂકી શકે છે, ને બીજા પ્રકારના મજ્જાતંતુઓની ક્રિયા કેફસાં, રક્તાશય અને પક્વાશયઉપર એની મેળે થાય છે. જે મજ્જાતંતુઓઉપર આપણા સંકલ્પની સત્તા છે તેમનામાં રહેલા વિદ્યુતને આંખ, હાથ કે શ્વાસદ્વારા બહારકાઢી સંકલ્પાનુસાર બીજા પ્રાણીમાં તેનેા પ્રવેશ કરાવી શકાય છે, કિંવા તેવડે બીજા મનુષ્યાદિમાં રહેલા શુભાશુભ તત્ત્વનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. આવી રીતે વિદ્યુતને-પ્રાણકલાને-પ્રવેશ કરાવવાની તથા સારાંનરસાં તત્ત્વેાનું ગ્રહણ કરવાની વિદ્યાને પ્રાણવિનિમય કહેવામાં આવે છે.

શબ્દથી આસપાસના વાયુમાં તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે એ વાત શાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે. એવા તરંગેા સ્થૂલશરીરની અંતરના તથા બહારના વાયુમાં થાય છે. એ પ્રમાણે વારંવાર તરંગેા થવાથી વાયુનું ઘર્ષણ થાય છે. એ ઘર્ષણને લીધે પણ વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે. યથાવિધિ મંત્રજપથી પૂર્વોક્ત રીતે વાયુનું ઘર્ષણ થઈ વિદ્યુત્ ઉપજે છે, ને તે વિદ્યુત્ સ્થૂલશરીરની અંતરના અમુક અમુક મજ્જાતંતુઓનું પેાષણ કરે છે, અને તેદ્વારા યેાગાભ્યાસીને વાંચ્છિત ફલની સિદ્ધિ થઈ આવે છે. પ્રાણાયામ કરવાથી પણ વિદ્યુતની ઉત્પત્તિદ્વારા મજ્જાતંતુઓનું પેાષણ થાય છે, અને મનેાબલ વૃદ્ધિ પામે છે. આ લેખમાં તે વિદ્યુતનેા પ્રાણકલાના નામથી કિંવા પ્રાણતત્ત્વના નામથી વ્યવહાર કરાશે.

જેમ લેાહચુંબકમાંથી-અયસ્કાંતમણિમાંથી-લેાઢાને આકર્ષણ કરનારેા પ્રવાહ સદૈવ બહાર વહન કર્યા કરે છે, તેમ પ્રત્યેક પ્રાણિપદાર્થમાંથી પેાતપેાતાની પ્રાણકલાનેા પ્રવાહ નિરંતર પેાતાની આસપાસ વહન કર્યા કરે છે. આમ હેાવાથી દેખીતુંજ છે કે પ્રત્યેક પ્રાણિપદાર્થ પેાતપેાતાની સમીપમાં રહેનાર પ્રાણિપદાર્થની સાથે પેાતપેાતાની પ્રાણકલાના બલના પ્રમાણમાં પેાતપેાતાના ગુણનેા અદલેાબદલેા કર્યા કરે છે. પ્રબલ શુભપ્રાણકલાવાળા સજ્જનના સહવાસથી બુદ્ધિમાં સુધારેા અને દુષ્ટપ્રાણકલાવાળા દુર્જનના સહવાસથી બુદ્ધિમાં બગાડ

આ કારણને લીધેજ થાય છે. મનુષ્યના સ્થૂલશરીરનું બંધારણ જોતાં તેના સ્થૂલશરીરના પ્રત્યેક વ્યાપારનો આધાર તેના સૂક્ષ્મશરીરઉપર હોય એમ જણાય છે. સૂક્ષ્મશરીરમાં પ્રાણતત્ત્વ પ્રધાન છે. સ્થૂલ-શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વનો વાસ નાડીચક્રોમાં તેમાં પણ મગજ અને બરડાની કરોડમાં વિશેષ છે, જે વાત પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. એ નાડીઓના અગ્રભાગોમાંથી પ્રાણકલાનો પ્રવાહ સ્થૂલશરીરની બહાર વહે છે. આ પ્રાણપ્રવાહને કેટલાક પદાર્થો ઊતાવળથી પોતાનામાં ખેંચી લે છે, તથા ઘણા સમયસુધી તેની અસરનો તે ત્યાગ કરતા નથી, અને કેટલાક પદાર્થો તે પ્રાણપ્રવાહને પોતાનામાં શીઘ્ર ખેંચતા નથી, ને ઊતાવળે એની અસરનો ત્યાગ કરી દે છે. કાંસું, કલઇ, રૂ ને મૃત્તિકા આદિ પહેલા પ્રકારના અને રેશમ, ઊન, શણ, દર્ભ, મૃગછાલા, વાઘાંબર, સોનું, રૂપું, તાંબું ને લોઢું આદિ બીજા પ્રકારના પદાર્થો છે. આમ હોવાથીજ આપણામાં (ભરતખંડના આર્યોમાં) કાંસાનાં, કલઇનાં અને માટીનાં પાત્રો ઊતરતી જાતિના લોકોના વાપરવામાં આવ્યા પછી ઉચ્ચ જાતિના લોકો વાપરતા નથી, અને પવિત્ર કાર્યોમાં રેશમ તથા ઊન આદિનાં વસ્ત્રો આદિ વપરાય છે.

સૂર્યનું ઉષ્ણ અને ચંદ્રનું શીતલ સ્વરૂપ સર્વ કોઇ જાણે છે. એ બંને ગોલોમાંથી પૃથિવીને ઊષ્મા અને શીતલતા પૂરાં પડે છે. મનુષ્યના સ્થૂલશરીરના જમણા ભાગમાં રહેલી પિંગલાનાડીનો બહારના સૂર્યના પ્રાણપ્રવાહસાથે ને ડાબા ભાગમાં રહેલી ઇડાનાડીનો બહારના ચંદ્રના પ્રાણપ્રવાહની સાથે સંબંધ છે. દિવસે સૂર્યપ્રાણનું ને રાત્રે ચંદ્રપ્રાણનું બ્રહ્માંડમાં બલ હોય છે, માટે તે કાલે મનુષ્યશરીરમાં અનુક્રમે પિંગલાનાડીના વહનનું ને ઇડાનાડીના વહનનું બલ હોવું જોઇએ, પણ જીવનના નિર્વાહમાટે બહુધા તેથી ઊલટો ક્રમ થાય છે. સૂર્યપ્રાણમાં આકર્ષણશક્તિ વિશેષ છે, ને ચંદ્રમાં તેથી ઓછી છે. આ વિના પિંડબ્રહ્માંડ બંનેની અંતર એક લગભગ શૂન્યરૂપ ત્રીજી ગતિનું ઘણુંજ ધીમું વહન છે. જેમાં આકર્ષકસત્તા નહિ-

જેવી છે. આ સ્થિતિ યોગના ઉંચા અભ્યાસવિના સમજવી કઠિન છે.

પરંપરાથી ચાલ્યાં આવતાં ને દૃઢ થઇ સ્વાભાવિકજેવાં લાગતાં કેટલાંક પ્રાણીઓમાં રહેલાં વૈર અને સ્નેહ પણ તેમના પ્રાણતત્ત્વની પ્રતિકૂલતા તથા અનુકૂલતાને લીધેજ છે. ચિરકાલના અભ્યાસથી પક્વ થયેલી પ્રાણની પ્રબલતા કિંવા નિર્બલતા વંશપરંપરા પણ ઊતરતી આવે છે, આને લીધેજ મૂલમાં જ્ઞાતિભેદનો વિચાર આર્યપ્રજામાં ઉપજ્યો હશે એમ જણાય છે. પ્રાણીઓના સ્વભાવનું પરંપરાએ બહુધા એકસ્વરૂપ ચાલ્યું આવે છે એમ પશુપક્ષીઓમાં ચાલ્યા આવતા સ્વભાવપરથી જણાઇ આવે છે. જેઓને અનિમિષદૃષ્ટિ વિશેષ સમયસુધી રહી શકે તેવાં પ્રાણીઓમાં બહુધા પ્રાણની પ્રબલતા સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે, અને તેથીજ તેવાં પ્રાણીઓને દેખવાથી બીજાં નિર્બલ પ્રાણવાળાં પ્રાણીઓ સ્તબ્ધ થઇ જાય છે, અને તેના ભણી સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે. સિંહસર્પાદિ અને અન્ય નબળાં પશુપક્ષી આદિ એનાં ઉદાહરણો છે. અમેરિકામાં એક જાતના સર્પ થાય છે જેને મણમણતા સર્પના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તેમનામાં તો એ આકર્ષકશક્તિ વિશેષપ્રકારની છે એમ શોધક વિદ્વાનોને પોતપોતાના અનુભવથી જણાયું છે. એવા સર્પની દૃષ્ટિએ પડેલાં ઉંદર ને ખીસકોલી આદિ નાનાં પ્રાણીઓ ખસી શકતાં નથી. એટલુંજ નહિ પણ ધીરે ધીરે તેઓ પોતાની મેળેજ આકર્ષાઇને તેના મોઢામાં પડે છે.

સ્નાનદ્વારા જલથી, અને ઉપાસનાદ્વારા સૂર્ય તથા અગ્નિથી મનુષ્યના પ્રાણની શુદ્ધિ થાય છે. યોગાભ્યાસદ્વારા શીઘ્ર પ્રાણશુદ્ધિ થાય છે એ વાત તો સુપ્રસિદ્ધજ છે. અયોગ્ય આચારવિચારથી અને અન્ય અપવિત્ર પ્રાણીઓના પ્રાણપ્રવાહના સંસર્ગદ્વારા મનુષ્યના પ્રાણમાં જે વિક્રિયા થઇ હોય છે તે વિક્રિયા ઉપરની ક્રિયાઓદ્વારા દૂર થઇ જાય છે તેથીજ આપણાં શાસ્ત્રોમાં દ્વિજોને માટે ત્રિકાલ સ્નાન કરવાનું, ત્રિકાલ સંધ્યોપાસના કરવાનું, અગ્નિહોત્ર રાખવાનું કે હોમ કરવાનું અને પ્રાણાયમ કરવાનું જણાવ્યું છે. પ્રાણની

વિક્રિયાદ્વારા થતી મનની વ્યગ્રતા આદિને સ્નાન નિવૃત્ત કરી દે છે એ વાત સૌ કોઇને અનુભવસિદ્ધ હોવી જોઇએ. પૂર્વોક્ત બીજી ક્રિયાઓદ્વારા પણ મનુષ્યનું મન કેવું શાંત અને સ્થિર થાય છે એ વાત તે તે ક્રિયાના અનુભવી જનોના જાણવાબહાર નહિ હોય. પ્રાણની યથાર્થ શુદ્ધિ એજ ત્રણ (સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ) શરીરની યથાર્થ શુદ્ધિ ગણાય છે, માટેજ જનોઈ આપ્યા પછી દ્વિજોને નિત્ય-કર્મનું અવશ્ય પાલન કરવાનું શાસ્ત્રે આજ્ઞારૂપે સૂચવેલું છે. કૃચ્છ્ર-ચાંદ્રાયણાદિરૂપ તપદ્વારા અને ગાયત્રી આદિ મંત્રના જપદ્વારા પણ નાડીચક્રની પુષ્ટતા તથા સ્થિરતાદ્વારા મનુષ્યના પ્રાણની શુદ્ધિ થાય છે. મદ્યમાંસાદિનો ઉપયોગ કરવાથી અને અતિશય આહારવિહારાદિથી પ્રાણની વિક્રિયા થવાથી સૂક્ષ્મશરીરમાં તેમજ સ્થૂલશરીરમાં બિગાડ થાય છે.

પ્રાણતત્ત્વનું સામાન્ય વિવેચન જે આ પ્રયોગને અંગે પ્રયોગ કરનારે જાણવું અવશ્યનું છે તે ઉપર કરવામાં આવ્યું. હવે તે પ્રયોગસંબંધી વિવેચનનો આરંભ થાય છે. આ વિષય મોક્ષેચ્છુને સાક્ષાત્ ઉપયોગનો નથી, પણ યોગના પૂર્વરૂપે તેનું સ્વરૂપ જાણ્યું હોય તો બુદ્ધિમાં તે વિષયનો મોહ ન રહે, તથા યોગની સત્યતાનું ભાન થાય, માટે તેનું અત્ર કથન થાય છે, અન્ય હેતુથી તેનું કથન થતું નથી.

તંદ્રારોપક ને તંદ્રાભાજનઃ—આ પ્રયોગ કરનારને તંદ્રારોપક ને જેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને તંદ્રાભાજન કહેવામાં આવે છે. તંદ્રારોપકમાં પ્રયોગનું યથાવિધિ પૂર્ણ જ્ઞાન, દૃઢ સંકલ્પ, પરોપકારબુદ્ધિ, શરીરની નીરોગ અવસ્થા, આચારવિચારની શુદ્ધિ અને ધીરજ એટલા ગુણોની આવશ્યકતા છે. એ ગુણો જેનામાં ન હોય તે તંદ્રારોપક થવાને અયોગ્ય ગણાય છે. તંદ્રારોપકમાં આ પ્રયોગનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન હોવાથી તેનાથી પ્રયોગ આરંભી શકાશે નહિ, તે કદાપિ તે તેનો આરંભ કરી દેશે તોપણ વચ્ચે વિઘ્ન આવ્યાથી તે

ગુંચવાશે, અને તેમ થવાથી તંદ્રારોપક તથા તંદ્રાભાજન ઉભય ભયમાં આવી પડશે. દૃઢ સંકલ્પવિના પણ આ પ્રયોગ સિદ્ધ થતો નથી. દૃઢ સંકલ્પની ચિરકાલ ધારણા રાખી શકવાનો અભ્યાસ કે જે પ્રાણને પ્રબલ કરવાનો મુખ્ય ઉપાય માનવામાં આવ્યો છે તે નહિ હોવાથી તંદ્રારોપક ધારેલું પરિણામ આવતું નથી, અને બંનેનો સમય તથા પ્રયત્ન ફોકટ જાય છે. પરોપકારબુદ્ધિની અગત્ય એટલામાટે છે કે સ્વાર્થી માણસોનો પ્રાણ શીઘ્ર વિકાર પામી જાય છે અને એવા નિર્બળ પ્રાણવાળાથી પ્રયોગની સિદ્ધિ નજ બને એ દેખીતું છે. પરોપકારબુદ્ધિ પ્રાણને પ્રબલ રાખે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું સારું નીવડે છે. આચારવિચારની જેનામાં શુદ્ધિ નથી તેનો પ્રાણ નિર્બલ હોવાથી તેને પણ અનાધિકારી ગણેલ છે. ધીરજ ન હોવાથી ભયાદિને પ્રસંગે પ્રયોગને અધવચાળે મૂકી દેવાનો, ગભરાઈ ઊઠવાનો કે બીજી અડચણો થવાનો સંભવ રહે છે. તંદ્રાભાજનમાં ઉપર દર્શાવેલા ગુણોની અપેક્ષા નથી. તેનામાં માત્ર આ વિદ્યામાં અને તંદ્રારોપકમાં સાત્ત્વિકી (સમજવાળી) શ્રદ્ધા જોઈએ; એટલે કે આ વિદ્યાની સકારણ સિદ્ધતા છે, અને તંદ્રારોપક મને કાંઈ પણ અડચણ કિંવા હાનિ કરનાર નથી એમ તેની દૃઢ માન્યતા હોવી જોઈએ, ને પ્રયોગસમયે તેણે પ્રયોગની વિરુદ્ધ કિંવા અન્ય વિચારોથી બની શકે તેટલું દૂર રહેવું જોઈએ.

આગળ કહી ગયા તે પ્રાણકલાના પ્રયોગના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે, ૧ રોગનિવારણ ને ૨ દિવ્ય જ્ઞાન. પ્રથમ ભાગમાં સ્થૂલશરીરના જેવા કે જ્વર, ઉદરમ ને માથાનો દુઃખાવા ઇત્યાદિ વ્યાધિઓનું તથા સૂક્ષ્મશરીરના જેવા કે ઉન્મત્તપણું તથા વાઈ આદિ વ્યાધિઓનું શમન કરવાનો સમાવેશ થાય છે, અને બીજામાં દિવ્યદૃષ્ટિદ્વારા પ્રત્યક્ષ થતા અદ્ભુત જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. જેનું વિશેષ વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે.

શાંત સ્થલે એટલે કે જે જગાએ લેશ પણ ગડબડાટ થતો

ન હોય તે સ્થલે, શાંત વેલાએ-પ્રાતઃકાલે કિંવા સાયંકાલે-અને આ વિદ્યાને નહિ માનનારા ઘણા માણસોનો સમુદાય જ્યાં ન હોય ત્યાં આ પ્રયોગ કરવાનો છે.

પ્રયોગવિધિઃ—ભિન્ન ભિન્ન તંદ્રારોપકો ભિન્ન ભિન્ન રીતે આ પ્રયોગના વિધિ આચરે છે, ને જેને જે વિધિ અનુકૂલ આવ્યો હોય તેનાં તે વખાણ કરે છે. તે વિધિઓમાંથી જે બે પ્રકારના વિધિઓ બહુમતે માન્ય થયેલા છે તે નીચે દર્શાવ્યા છેઃ—

૧ તંદ્રાભાજનનું તનમન સ્વસ્થ રહે એવી રીતે તેને આરામ-ખુરસીપર કિંવા પલંગપર બેસારી કિંવા સુવારી, તેને બહુ શાંત રહેવાની સૂચના આપી, તંદ્રારોપકે સ્વસ્થ થઇ, તંદ્રાભાજનને તંદ્રા લાવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરી, પોતાના સૂર્યસ્વરનો દૃઢ ધારણાદ્વારા કે બીજી કૃત્રિમ રીતિઓદ્વારા પ્રાદુર્ભાવ કરી, તેમાં પૃથ્વી, જલ કિંવા અગ્નિતત્ત્વ લાવી (દૃઢધારણાદ્વારા તેમજ લં, વં ને રં એ બીજમંત્રોના જપદ્વારા અનુક્રમે પૃથ્વી, જલ અને તેજસ્તત્ત્વ લાવવામાં આવે છે.) તંદ્રાભાજનની અલનારશિરાને (અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવચ્ચેની નસને) કિંવા મિડિયાનશિરાને (મણિબંધની પાસે કરતલના ઉપરના ભાગમાં જે નસ છે તેને) પોતાના જમણા હાથના અંગૂઠાવડે સાધારણ જોરથી એટલે તંદ્રાભાજનને એ ઠેકાણે કોઇ પણ પ્રકારની વેદના કિંવા અસુખનું કારણ ઉત્પન્ન ન થાય એવી રીતે દાબી રાખી ઊભા રહેવું, અને તેની દૃષ્ટિસાથે પોતાની દૃષ્ટિ મેળવવી. પોતાની દૃષ્ટિને પ્રયત્નપૂર્વક અનિમેષ રાખવાની અગત્ય નથી, પણ સુખપૂર્વક તેને જેટલી સ્થિર રાખી શકાય તેટલી સ્થિર રાખવી. આમ કરવાથી થોડી વારમાં તંદ્રાભાજનની આંખો ભારે થઇ તેને ઊંઘ આવવા લાગશે. તેને ઊંઘ આવેલી જણાય કે તરત ઘણીજ ધીરજથી તંદ્રાભાજનનો પકડેલો હાથ મૂકી દઇ તંદ્રારોપકે પોતાના જમણા હાથની હથેળી પોલી રાખી આંગળા અને અંગૂઠો તંદ્રા-ભાજનભણી સહજ જોરથી રહે એવી રીતે રાખી તે હાથ તેના માથાથી

બેએક આંગળને છેટે ધરવો; પછી તે ઠેકાણેથી ધીરે ધીરે તે હાથ નીચે લઇ જવો, તે ક્યારેક છાતી તથા પેટઉપર થઇને પગનાં આંગળાંસુધી લઇ જવો. ને ક્યારેક છાતીએ થઇને હાથનાં આંગળાંસુધી લઈ જવો. આમ કરતાં તંદ્રારોપકે પોતાનો હાથ ક્યારેય પણ તંદ્રાભાજનને અડાડવો નહિ. બંને ઠેકાણે જે વેલાએ હાથ નીચે આવે ત્યારે તરતજ મુઠી વાળી તેમને ગોલાકારમાં ફેરવી તંદ્રાભાજનના માથાપર લઇ જઇ તે મુઠી ઠાલવવી. દઢસંકલ્પપૂર્વક આમ આશરે પંદરેક મિનિટસુધી કરવું. આવી રીતે હસ્તદ્વારા પ્રાણાધાન કરવાની રીતિને વિધાનમાર્જન કહે છે. છાતી તથા પેટઉપર બહુ વિધાનમાર્જન કરવાથી તંદ્રાભાજનનો શ્વાસ રૂંધાઇ જવાથી તેને દુઃખ થાય છે, માટે તેમ ન કરવું. તંદ્રાભાજનને જ્યારે જાગ્રત્ કરવો હોય ત્યારે ઉક્ત ક્રિયાથી ઊલટી ક્રિયા જેને વિસર્જનમાર્જન કહેવામાં આવે છે તે કરવી, એટલે કે જમણા હાથનો પૃષ્ઠભાગ તંદ્રાભાજનભણી રાખી કેટલીક વાર તેના પગનાં આંગળાથી માથાસુધી તંદ્રાભાજનને જાગ્રત્ કરવાનો દઢ સંકલ્પ કરી તે જાગ્રત્ થાય ત્યાંસુધી વારે વારે લઈ જવો.

પ્રયોગકાલે તંદ્રારોપકે પોતાની પછવાડે કોઇ માણસને રહેવા દેવું નહિ તેમજ તંદ્રાભાજનની બહુ સમીપ પણ કોઇ માણસને રહેવા દેવું નહિ.

૨ પહેલી રીતમાં કહ્યા પ્રમાણે તંદ્રાભાજનને બેસારી કિંવા સુવારી તેની ભ્રૂકુટીપર તંદ્રારોપકે પોતાના જમણા હાથના અંગૂઠાથી જરા દબાણ કરી બાકીની આંગળીઓ તેના કપાળપર માથાભણી જાય એમ વેરાતી પથરાવા દેવી, અને બીજે હાથે પ્રથમ વિધિમાં કહ્યા પ્રમાણે તેની અલનારશિરા પકડવી. પછી બંને જણે સહજ જોરથી પોતાની દષ્ટિ મેળવી સ્થિર રહેવું. આવી સ્થિતિમાં દશ પંદર મિનિટસુધી રહેવાથી તંદ્રાભાજનને ઊંઘ આવશે. ઊંઘ આવેલી જણાય કે તરત જ પ્રથમ વિધિમાં કહ્યા પ્રમાણે આશરે દશ પંદર મિનિટસુધી વિધાનમાર્જન કરવું. આમ કરવાથી તે ગાઢનિદ્રામાં પડશે. પછી

તેને જાગ્રત કરવામાટે આગળ કહેલી રીતે વિસર્જનમાર્જન કરવું. વિસર્જનમાર્જન કર્યા છતાં પણ જો તંદ્રાભાજન જાગૃતિમાં ન આવે કિંવા જાગ્રત્ થયા છતાં પણ તેનું શરીર ભારે જણાય તો તંદ્રારોપકે પોતાના બંને હાથના અંગૂઠાના અગ્રભાગવડે તંદ્રાભાજનના નાસિકામૂલથી તેની બંને ભ્રૂકુટીના અંતભાગસુધી વારે વારે દૃઢ રીતે ઘર્ષણ કરવું, અને પંખાદ્વારા પવન નંખાવવો; તેનાં પોપચાં તથા પાંપણોને જરા ભાર દઇને ઘસવાં; શીતલ જલ કિંવા ગુલાબજલ તેના મુખપર છાંટવું, કે હાથપગનાં તળીઆંમાં તથા તાળવાપર માખણ કે સુગંધવાળું ઘી ઘસવું.

અમુક માણસ શીઘ્ર તંદ્રાભાજન થઈ શકશે કે નહિ તે જાણવું હોય તો તંદ્રારોપકે પોતાનાં પાંચે આંગળાંના છેડા એકત્ર કરી તંદ્રાભાજન થવા ઇચ્છનારની ભ્રૂકુટી આગળ તેની આંખો મીંચાવાને સહજ દૂર ધરી રાખવા; બેચાર મિનિટ તેમ રાખ્યા પછી પાંચેક મિનિટને આશરે વિધાનમાર્જન કરવું. તે પછી પુનઃ પાંચે આંગળાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખીને તે હાથ ધીરે ધીરે પોતાના ભણી ખેંચવો; જો તે માણસ તંદ્રારોપકના હાથભણી ખેંચાય તો જાણવું જે તે વેલાસર તંદ્રાભાજન થઈ શકશે.

જો તંદ્રાભાજન યોગ્ય હોય તો તેની આ પ્રયોગદ્વારા યથાનુક્રમે કે અનુક્રમવિના છ સ્થિતિઓ થાય છે. તંદ્રા, સુષુપ્તિ, ગાઢસુષુપ્તિ, અનુવૃત્તિ, દિવ્યદૃષ્ટિ ને અંતર્દૃષ્ટિ એ ઉક્ત છ અવસ્થાઓનાં નામો છે. ઘણા તંદ્રાભાજનો પહેલી ત્રણ સ્થિતિઓમાંજ આવી શકે છે. થોડાં ચોથી સ્થિતિસુધી, અને બહુજ વિરલ પાંચમીછઠ્ઠી અવસ્થાસુધી જઈ શકે છે. એ છેલ્લી બે સ્થિતિ ભયભરેલી છે માટે એવી સ્થિતિમાં ગયેલા તંદ્રાભાજનમાટે તંદ્રારોપકે ઘણી સાવધાનતા રાખવાની છે, ને તેને છેલ્લી અથવા છઠ્ઠી અવસ્થામાં તો જવા દેવુંજ નહિ, અને જો તેમાં ગયેલું જણાય તો તુરત તેને જાગ્રત્ કરી દેવું. પહેલી બે સ્થિતિઓ રોગશમનમાટે અને ત્રીજી સ્થિતિ વાઢકાપના પ્રસંગે ઉપયોગની છે. એ છએ

સ્થિતિનું વિશેષ વિવેચન નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

૧ પ્રયોગનો આરંભ કર્યા પછી થોડા સમયમાં સહજસાજ પ્રાણના અદલાબદલાથી તંદ્રાભાજનની જે અવસ્થા થાય છે તે તંદ્રાની છે, આ અવસ્થા સુષુપ્તિના આદિરૂપ સ્તબ્ધાવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજન આવ્યું હોય અને જો પ્રયોગ બંધ રાખવામાં આવે તો તે થોડી વારમાં પોતાની મેળેજ જાગ્રત્ થઈ જાય છે.

૨ પ્રયોગ ચાલુ રહેવાથી તંદ્રાપછી સુષુપ્તિ થાય છે. રોગગ્રસ્ત માણસોને આવી સુષુપ્તિ બહુ સુખ કરનારી છે, અને સાજા માણસને પણ તે લાભ કરે છે. તેમને સુખ થવાનું કારણ તેમના પ્રાણની વિક્રિયા દૂર થવી તેજ છે. તંદ્રા આવ્યા પછી વિશેષ વિધાનમાર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ ઉપજે છે, એને એવી સ્થિતિવાળા તંદ્રાભાજનને આશરે અર્ધો કલાક એમને એમ પડી રહેવા દીધું હોય તો તે પોતાની મેળે જાગે છે.

૩ સુષુપ્તિમાં આવ્યા પછી વિશેષ વિધાનમાર્જન કરવાથી તે તંદ્રાભાજન ગાઢસુષુપ્તિની સ્થિતિમાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાંનું કે હવે પછીની કોઈ પણ સ્થિતિમાંનું તંદ્રાભાજન જો પોતાને જાગ્રત્ કરવાનું કહે કે થાકી ગયાનું જણાવે કે તંદ્રારોપકની આજ્ઞાપ્રમાણે ન ચાલે તો તેણે તરત તેને જાગ્રત કરી દેવું આ અને હવે પછીની બે અવસ્થાઓમાં તંદ્રાભાજનની પ્રાણકલા તંદ્રારોપકના પૂર્ણસ્વાધીનમાં આવી જાય છે, અને બહારની કોઈ પણ અસર તેને જણાતી નથી. તેના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કાપી લેવામાં આવે તો તેનું તેને જ્ઞાન થતું નથી. આંખોનાં પોપચાં ઉઘલાવી જોતાં તેની આંખો ફરી ગયેલી જણાય છે, ને તેમાં આંગળી ફેરવતા છતાં કિંવા પ્રકાશ દેખાડ્યા છતાં કીકી કે પોપચાં હાલતાં નથી, બહાર મોટા મોટા અવાજો કરવામાં આવે તો તે પણ તેને સંભળાતા નથી.

૪ પ્રયોગવડે ગાઢસુષુપ્તિ વધવાથી અનુવૃત્તિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તંદ્રાભાજન આ સ્થિતિમાં બહારની અસરોથી વિશેષ મોકળું

થાય છે ખરું પણ તંદ્રારોપકના શરીરની તથા મનની પ્રત્યેક અસરનું અનુકરણ કરવામાં તે જરા પણ પછાત પડતું નથી, ટુંકામાં તંદ્રારોપકના શરીરની જે જે ચેષ્ટા થાય તે તે પ્રમાણે તંદ્રાભાજન પોતાના શરીરની ચેષ્ટા કરે છે. તેની પ્રત્યેક વાતને તે યથાર્થજ માને છે, અને જે જે સંકલ્પો તંદ્રારોપક પોતાના મનમાં કરે છે તે તે સંકલ્પો તંદ્રાભાજનના મનમાં પ્રતિબિંબિત થયા વિના રહેતા નથી.

૫ જેનો લિંગદેહ (સૂક્ષ્મશરીર) સ્થૂલદેહથી શીઘ્ર પૃથક્ પડી શકે એવો હોય એવાં તંદ્રાભાજનજ આ દિવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં આવી શકે છે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનના સૂક્ષ્મશરીરનો અભિમાની જીવ જે તૈજસ તેની અજ્ઞાતરીતે હિરણ્યગર્ભની સાથે એકતા થાય છે, એટલે તે કાલે તેને કેટલીકવાર દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ ને ભૂતભવિષ્યનું જ્ઞાન એ આદિ સિદ્ધિઓ આવી મળે છે. સ્થૂલ ઉપાધિની નિવૃત્તિમાં તેમજ તેના તૈજસની સમષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની હિરણ્યગર્ભસાથે એકતા થવામાં જેટલે અંશે ન્યૂનતા હોય તેટલે અંશે તે સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ ન્યૂન જણાય છે. જેના સૂક્ષ્મશરીરમાં (વિશેષે મનમાં) કોઈ જાતનો વ્યાધિ થયો હોય એવા રોગીઓને આ પ્રયોગદ્વારા તરત દિવ્યદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. રોગનિવારણમાટે ઔષધાદિક જાણવાનો પ્રયત્ન પણ આ અવસ્થામાં આવેલાં તંદ્રાભાજનોદ્વારા થાય છે.

૬ આ સ્થિતિ આ વિદ્યાના પ્રયોગમાં ઘણી જોખમભરેલી છે, માટે તે અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનને જવા દેવુંજ નહિ. આ અવસ્થા કારણદેહના જાગ્રત્ થવાથી અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો તેના પ્રાજ્ઞની અવ્યાકૃતસાથે અજ્ઞાતરીતે એકતા થવાથી ઉપજે છે. આ અવસ્થામાંથી સમાધિનિષ્ઠ યોગીવિના બીજાથી જાગ્રત્ થઈ શકાતું નથી.

રોગનિવારણઃ—રોગીને તેની અનુકૂલતાપ્રમાણે સુવારી કિંવા બેસાડીને અગાળ કહેવામાં આવ્યું છે તેવું વિધાનમાર્જન કરવું. બંને છેડે હાથ જ્યારે નીચે આવે ત્યારે તે ખંખેરી નાખવા—રોગીના માથાભણી ન લઈ જવા—ને રોગીનો રોગ નાશ પામો એવો પોતાના

મનમાં દઢ સંકલ્પ રાખવો. હાથ ખંખેરતીવેલા હાથમાં રહેલી સૂક્ષ્મ મલિન વસ્તુ કોઇના શરીરપર કે વસ્ત્રઉપર ન પડે તેની કાળજી રાખવી. આમાં વિસર્જનમાર્જન કરવાની અગત્ય નથી. રોગીને સારી રીતે ઊંઘ આવેલી જણાય એટલે તેને ત્યાંજ તેની ઊંઘમાં કોઇ વિક્ષેપ ન કરે એવી વ્યવસ્થા કરીને પડ્યો રહેવા દેવો. થોડા સમયપછી તે પોતાની મેળે જાગ્રત્ થશે. પ્રયોગને અંતે તંદ્રારોપકે પોતાના હાથ ટાઢા કિંવા ઊના જલથી ધોવાને ચૂકવું નહિ. જડ પદાર્થો જેવા કે ભોજપત્ર, કાગળ, રેશમ, ઊન, વિભૂતિ, જલ ને સૂતરાઉ વસ્ત્ર આદિમાં પ્રાણાધાન કરી તે રોગીને વાપરવા આપ્યાથી પણ તે સારો લાભ કરે છે.

નાનાં પ્રાણીઓપર પણ પ્રાણાધાન કરી શકાય છે, એટલે કે તેમની સાથે દૃષ્ટિ મેળવી રાખવાથી તે સ્તબ્ધાવસ્થાસુધી પહોંચી જાય છે, અને તેમાંનાં કેટલાંક તો અનુવૃત્તિસુધી પણ આવી શકે છે.

રોગનિવારણ તથા ચમત્કારઉપરાંત આ વિદ્યા યોગાભ્યાસની દિશા પણ બતાવે છે. કોઇ મનુષ્ય બીજાના પ્રાણઉપર પ્રયોગ નહિ કરતાં કોઇ સમર્થ ગુરુદ્વારા આ પ્રયોગનું રહસ્ય સમજી પોતાનાજ પ્રાણપર જો દઢ સંકલ્પદ્વારા આ પ્રયોગ ચાલુ રાખે તો તે શનૈઃ શનૈઃ સમાધિસુધી પહોંચી આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા કૃતકૃત્ય થઇ જાય.

પ્રેતાવાહનઃ—આજકાલ અમેરિકામાં તથા યુરોપમાં કેટલાક લોકો સ્પિરિચ્યુઆલિઝમને (પ્રેતાવાહનવિદ્યાને) સત્ય માનનારા તથા તેના પ્રયોગોમાં ભાગ લેનારા છે એમ વર્તમાનપત્રાદિથી જણાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના કેટલાક વિદ્વાનો પણ આ વિદ્યાના ભક્ત સંભળાય છે. આપણા દેશમાં કોળી ને વાઘરી આદિ ઊતરતી જાતિઓમાં જે જુવા થવાનો તથા તે દ્વારા વ્યવહારની કેટલીક અગત્યની વાતો જાણવાનો પ્રયોગ ચાલે છે તેનેજ મળતો આ પ્રયોગ છે. આશરે આઠ કે દસ માણસોનું ટોળું શાંત સમયે શાંત સ્થળે એકઠું થઇ એકબીજાના હાથ પકડી ગોલાકારે બેસે છે; અને તેઓ પોતાના મનમાં એકાદા પ્રેતના આગમનમાટે દઢ ઇચ્છા કરે છે. થોડીવારે તેમાંના એકાદમાં તે પ્રેતનો

આવિર્ભાવ થયેલો જણાય છે, અને તે પ્રેતગ્રસ્ત મિડિયમદ્વારા (ભુવા-દ્વારા) ઘણાક ચમત્કારો જેવા બનાવ બને છે એમ કહેવાય છે. એટલે કે ત્યાં અન્ય પ્રેતોનું આગમન, ત્યાં રાખેલા ટેબલના એક પાયાનું ઊપડવું તથા તે દ્વારા પૂછેલા પ્રશ્નનું ઉત્તર અપાવું, પ્લાંચેટપર (નાના મેજપર) સ્લેટ કિંવા કાગળમાં મિડિયમદ્વારા પૂછેલા પ્રશ્નનું ઉત્તર લખાવું, હવામાં અદ્ધર વાજાં વાગતાં સંભળાવાં, બંધ ઘરમાંથી અદૃશ્ય રીતે જડ વસ્તુઓનું અદૃશ્ય થઇ પસાર થઇ જવું, દૂરની વસ્તુઓનું અદૃશ્ય રીતે ઊતાવળે સમીપમાં આવવું તથા માગેલાં ચિત્રો આદિ અદૃશ્ય સાધનથી પડી જવાં ઇત્યાદિ.

નિર્બળ પ્રાણપ્રવાહવાળાં માણસોજ બહુધા મિડિયમ હોય છે અથવા થઇ શકે છે. ઉપર કહેવામાં આવેલા ઘણાખરા ચમત્કારો મિડિયમની હાજરીમાંજ બને છે, અને એ પ્રયોગ જ્યાંસુધી ચાલુ રહે ત્યાંસુધી તે ભાનરહિત અવસ્થામાં રહે છે.

પાશ્ચાત્ય લેખકોના આ વિષયના નિબંધોમાં આ પ્રયોગનું વિશેષ વિવેચન અને ઉદાહરણો આપવામાં આવેલાં હોય છે. આ લેખમાં તો માત્ર તે વિષયનું દિગ્દર્શન કરાવવાનોજ હેતુ રાખેલો છે, એટલે ત્રણ પાયાના મેજના ફરવાવિષેનો પ્રયોગ દર્શાવી એ વિષય પૂરો કરાશે.

પ્રથમ ત્રણ પાયાનું ટેબલ જોઇએ. તે સાગનું કે ગમે તે લાકડાનું હોય તોપણ ચાલે, પણ તે જેમ હલકું હોય તેમ વધારે સારું. એ ટેબલની આસપાસ ત્રણ અથવા વધારે માણસે બેસવું, અને પોતાનાં આંગળાં તે ઉપર પહોળાં કરીને એવી રીતે મુકવાં કે સૌ સૌનાં આંગળાં એકબીજાને અડકે એ પ્રમાણે અર્ધો કલાક, કલાક કે કોઇ વેળા બે કલાક દૃઢ સંકલ્પમાએ બેસી રહેવાથી તે ટેબલનો એક પાયો ઉંચો થાય છે, અને પૂછેલા પ્રશ્નનું તે ટકોરાવડે ઉત્તર આપે છે. જો અક્ષરમાં ઉત્તર આપવાનું હોય તો એક ટકોરાથી 'એ' બે ટકોરાથી 'બી' ને ત્રણ ટકોરાથી 'સી' ઇત્યાદિ રીતે સમજવું પડે છે, અને જો આંકડામાં ઉત્તર આપવાનું હોય તો માત્ર

તેટલા ટકોરાજ થાય છે. કેટલીક વેલા જો 'હા' નું કે 'ના'-નું ઉત્તર માગવું હોય તો પૂછનાર માત્ર એટલુંજ પૂછે છે કે જો 'હા' નું ઉત્તર હોય તો આટલા ટકોરા વાગજો, ને જો 'ના'-નું ઉત્તર હોય તો આટલા ટકોરા વાગજો.

આ પ્રયોગની સિદ્ધિ શા કારણથી થાય છે એ વિષયમાં જોકે ભિન્ન ભિન્ન વિદ્વાનોના ભિન્ન ભિન્ન મત છે તોપણ એટલો તો તે સઘળા વિદ્વાને સ્વીકાર કરે છે કે મિડિયમના નબળા પ્રાણપ્રવાહમાં પાસે બેઠેલાના દૃઢ સંકલ્પનો કે સૂક્ષ્મશરીરધારી કોઈ પ્રેતનો આવિર્ભાવ થવાથી આમ બને છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ એ નામની ચોથી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૪

—:o:—

પાંચમી પ્રભા

યોગના પૂર્વપક્ષોનુ નિરાકરણ

શંકાઃ—ચેતનવાળું જે સ્થૂલશરીર એજ આત્મા છે. સ્થૂલશરીરથી ભિન્ન કોઈ આત્મા નથી. પૃથ્વી આદિ ચાર ભૂતોના કોઈ જાતના સંયોગીકરણથી આ જ્ઞાનધર્મવાળી ને ક્રિયાધર્મવાળી ચેતના-આત્મા—ઉપજે છે, ને તે ચેતના સ્થૂલશરીરના નાશસાથે નાશ પામી જાય છે, એટલે મનુષ્યના મરણથી તેને અનાયાસે મોક્ષ થાય છે, માટે મનુષ્યે જ્યાંસુધી જીવવું ત્યાંસુધી તેણે કોઈ પણ પ્રકારે સારી રીતે દ્રવ્ય એકત્ર કરવું, તથા સ્ત્રી આદિ વિષયોનો તેણે સારી રીતે ઉપભોગ કરવો એજ સુખરૂપ હોવાથી પુરુષાર્થ છે, માટે અતિયત્ને સિદ્ધ થનારા યોગાદિમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિરર્થક છે.

સમાધાનઃ—ચેતનાવાળું જડ સ્થૂલશરીર એ ચેતનરૂપ આત્મા નથી. પૃથ્વી આદિ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુથી તમે ચેતનાવાળા સ્થૂલ-શરીરની ઉત્પત્તિ સ્વીકારો છો તો તમને પૂછવાનું કે એ ચાર ભૂતો પોતે જડ છે? કે ચેતન છે? જો તમે તેને જડ કહો તો તેમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થવી સંભવતી નથી, કેમકે જેમાં જેનો અત્યંત અભાવ હોય તેમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. જો અત્યંત અભાવરૂપ વસ્તુમાંથી કોઈ વસ્તુ ઉપજી શકતી હોય તો સસલાના શિંગડાંમાંથી કોઈ પદાર્થ બનવો જોઈએ, પણ તેમ તો થતું નથી, માટે અભાવમાંથી ભાવવાળો પદાર્થ ઉપજી શકે નહિ. જ્યાં ખસખસમાંથી કેફની ઉત્પત્તિ થતી જણાય છે ત્યાં પણ ખસખસના પ્રત્યેક દાણામાં જે કેફની અવ્યક્ત શક્તિ છે તેજ ઘણા દાણા મળવાથી પ્રકટ જણાય છે. જ્યાં પાન, કાથો તથા ચૂનો મળવાથી રાતો રંગ થાય છે, તથા હાઈડ્રોજન અને ઑક્સિજન મળવાથી જલ થાય છે, ત્યાં પાનાદિમાં રાતો રંગ જણાતો નથી, છતાં તે ઉપજે છે, તેમજ હાઈડ્રોજનાદિમાં જલના ધર્મો જણાતા નથી, છતાં તે બંનેનો સંયોગ થવાથી તે પ્રતીત થાય છે એમ જો તમે કહો તો તમારાં તે દષ્ટાંતો વિષમ છે, કેમકે રસાયનાદિ ક્રિયાથી મૂલ પદાર્થમાં જે રંગરૂપાદિ ધર્મો પ્રથમ ન પ્રતીત થતા હોય તે તેના કાર્યમાં પછી પ્રતીત થતા જણાય છે, છતાં તે જડસમૂહથી બનેલો કોઈ પણ પદાર્થ સ્વતઃ વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરતો જોવામાં આવતો નથી. અહીં તો જે મનુષ્યાદિ પ્રાણી વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરનારાં દેખાય છે તેમાં જે ચેતનાધર્મ છે તેની ઉત્પત્તિ કહેવાની છે, માણસોનાં શરીરોનાં રૂપરંગવિષે કાંઈ કહેવાનું નથી, ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓના ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં મિશ્રણથી મનુષ્યાદિનાં સ્થૂલશરીરોના રૂપરંગાદિ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના થાય એમ માનવામાં કાંઈ વિરોધ નથી, પણ તેમાં ચેતનાધર્મ કેમ ઉપજી શકે એજ પ્રશ્ન છે. જ્યાં મૃત્તિકાદિના મિશ્રણથી વૃશ્ચિકાદિની ઉત્પત્તિ થતી જોવામાં આવે છે

ત્યાં પણ જડાંશમાંથી શરીરનીજ માત્ર ઉત્પત્તિ થાય છે, ને જીવના પ્રવેશથી તેમાં ચેતનતા પ્રતીત થાય છે. પશ્ચિમના કેટલાક વિદ્વાનોએ માનેલા ઉત્ક્રાંતિવાદમાં પણ પ્રથમના જીવોની ઉત્પત્તિમાં તથા પરમાણુના સંયોગમાં ચેતનસત્તા માન્યા વિના નિર્વાહ થઇ શકે એમ નથી, કેમકે આરંભમાં જે નાનામાં નાના જીવ ઉપજ્યા તે તેવા પ્રકારના રસાયનના મિશ્રણથી હમણાં ઉપજાવી શકાતા નથી; તેમ તેવા જીવો તે રીતે ઉપજાવી શકાશે તેમ અદ્યપર્યંત રસાયનવેત્તાઓને સંભવિત લાગતું નથી. આમ વિચાર કરતાં કોઈ પ્રકારે ચાર ભૂતોનાં જડ પરમાણુઓમાંથી જીવની ઉત્પત્તિ થવી સંભવતી નથી. ચારે ભૂતોને ચેતન માનવારૂપ બીજા પક્ષમાં પણ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતનસત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઇ શકતો હોય ત્યાં ચાર ચેતનસત્તા માનવી એ ઉચિત નથી. ચારે ભૂતોમાં જો વિસદૃશ ચેતનસત્તા કહો તો તે વિસદૃશતા કયા પ્રકારની છે તે તમારે જણાવવું જોઇએ. અખંડૈક-રસ નિરવયવ ચેતનમાં વિસદૃશતા શોધવી એ કાચબાનાં રૂંવાડાં શોધવાજેવું છે, માટે ચારે ભૂતસમૂહને સત્તાસ્ફૂર્તિ આપનાર ચેતન-નામનું બીજું એક તત્ત્વ સ્વીકારવું એજ વિચારી પુરુષને ઉચિત છે. વાસનાવાળા અંતઃકરણસહિતનું ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણ કરતું પ્રતીત થઇ સુખદુઃખાદિનો અનુભવ કરતું જણાય છે. તે ઉપાધિવિશિષ્ટ ચેતનનેજ જીવ કહે છે. તે જીવને જ્યાંસુધી પોતાના નિરુપાધિક સ્વરૂપનું ભાન ન થાય ત્યાંસુધી પ્રતીત થતો બંધ નિવૃત્ત ન થવાથી તેને મોક્ષ થઇ શકતો નથી. મરણથી માત્ર સ્થૂલદેહથી લિંગદેહ પૃથક્ થાય છે, પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. સ્ત્રીધનાદિ યથાર્થ સુખનાં સાધન નથી, ઊલટાં તેમાં અતિ રાગ રાખનારને તે પુનઃ પુનઃ જન્મમરણરૂપ દુઃખનાં હેતુ થાય છે. ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક ને આત્યંતિકનિવૃત્તિ ને પરમા-નંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ શરીરના લાલનપાલનથી મળી શકતો નથી, પણ સ્વરૂપના જ્ઞાનથીજ થઇ શકે છે, માટે તે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ

સંપાદન કરવાયોગ્ય છે. એ જ્ઞાન નિદિધ્યાસનદ્વારા થઇ શકે છે, ને નિદિધ્યાસન એ યોગ છે, માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી એ પુરુષાર્થરૂપ છે, પણ નિરર્થક નથી.

શંકા:—ઘટપટાદિને આકારે થયેલું વિજ્ઞાન (બુદ્ધિવૃત્તિ) પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, ને "અહં" "અહં" એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે. પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયોસહિત પાંચ ઇંદ્રિયો,) વિજ્ઞાન, ("હું" "હું" એવી રીતિનો આલયવિજ્ઞાનપ્રવાહ,) વેદના, (સુખદુઃખાદિનો અનુભવ,) સંજ્ઞા (ગાય, અશ્વ એવી રીતિનું નામસહિતનું સવિકલ્પ જ્ઞાન) ને સંસ્કાર (રાગ, દ્વેષ, મોહ, ધર્મ ને અધર્મ) એ પાંચ સ્કંધોનું પુનઃ ન ઉપજે એવી રીતે નિર્વાણ થાય તે મોક્ષ છે, માટે "શૂન્યં શૂન્યં" એમ ભાવના કરવાથી મનુષ્યને નિર્વાણ થઇ શકે છે, તેથી યોગનું અનુષ્ઠાન કરવાનું પ્રયોજન નથી.

સમાધાન:—પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવામાં માત્ર "શૂન્યં શૂન્યં" એમ ભાવના કરવી એજ ઉપયોગી થાય છે એમ નથી, કિંતુ આત્માની ધારણાદિના અભ્યાસની પણ સાથેજ આવશ્યકતા છે. "શૂન્યં શૂન્યં" એમ ભાવના કરવી એ વિરાગ ઉપજાવવામાટે છે, તેથી વિરાગ ઉપજે છે. તે વિરાગની સાથે જો આત્મામાં મનની સ્થિરતા કરવારૂપ અભ્યાસનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તોજ ફલસિદ્ધિ થાય છે. કેવલ પાંચ સ્કંધોના આત્યંતિકનાશથી પોતાનો અભાવ થાય તે મોક્ષ નથી, પણ તે સ્કંધોનો આત્યંતિકનાશ થઇ તેના અધિષ્ઠાનરૂપ સ્વસ્વરૂપને વિષે સ્થિતિ થાય તેજ મોક્ષ છે. વિરાગપૂર્વક સ્વસ્વરૂપનું અનુસંધાન કરવાથી મોક્ષ થાય છે માટે તે મોક્ષ સંપાદન કરવામાં (તેનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવામાં) યોગની અપેક્ષા છે.

શંકા:—જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ, (ઇંદ્રિયોની વિષયાભિમુખપણે પ્રવૃત્તિ,) સંવર, (વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિનો નિરોધ

કરનાર યમાદિ,) નિર્જરા, (તપ,) બંધ ને મોક્ષ એ નવ તત્ત્વનો સ્યાદસ્તિ, (કોઇક પ્રકારે છે,) સ્યાન્નાસ્તિ, (કોઇક પ્રકારે નથી,) સ્યાદસ્તિ, ચ નાસ્તિ ચ. (કોઇક પ્રકારે છે, અને નથી,) સ્યાદવક્તવ્યઃ (કોઇક પ્રકારે અવક્તવ્ય છે,) સ્યાદસ્તિ ચાવક્તવ્યશ્ચ, (કોઇક પ્રકારે છે, અને અવક્તવ્ય છે,) સ્યાન્નાસ્તિ ચાવક્તવ્યશ્ચ (કોઇક પ્રકારે નથી, ને અવક્તવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચાવક્તવ્યશ્ચ (કોઇક પ્રકારે છે ને નથી, તથા અવક્તવ્ય છે) એ સપ્તભંગી ન્યાયવડે વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રતનું (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહનું) યથાર્થ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મોહનીય, આંતર્ય, વેદનીય, નામિક, ગોત્રિક ને આયુષ્ક આ આઠ પ્રકારનાં કર્મોથી અત્યંત રહિત થઇ સિદ્ધરૂપે લોકાગ્રમાં સ્થિતિ કરવારૂપ મોક્ષને પામે છે, માટે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉદ્યમી થવું એજ કર્તવ્ય છે, યોગાનુષ્ઠાન કર્તવ્ય નથી.

સમાધાનઃ—પ્રમેયનો યથાર્થ નિર્ણય બુદ્ધિની અત્યંત નિર્મલતા-વિના થઈ શકતો નથી, ને બુદ્ધિની અત્યંત નિર્મલતા કોઇ પણ ઉચ્ચતમ પદાર્થમાં (અહીં આત્મસ્વરૂપમાં) તેની એકાગ્રતા સિદ્ધ થયા વિના થઇ શકતી નથી, ને તે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવામાં યોગજ મુખ્ય ઉપાય છે, એ વાર્તા નિર્વિવાદ છે. વળી મહાવ્રત પણ યમની પરિપક્વ અવસ્થાનુંજ નામ છે. એ યમ યોગનાં આઠ અંગોમાંનું એક અંગ છે માટે તે યમ સિદ્ધ થયા પછી બીજાં સાત અંગો સિદ્ધ કરવાનાં બાકી રહે છે તે સિદ્ધ કરવાં જોઇએ. એ પ્રમાણે યોગ સાધવાથીજ કૃતાર્થપણું સ્ફુરે છે, અન્યથા સ્ફુરતું નથી. યોગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં વિવિધ કાર્યોનું પુરુષને અત્યંત અદર્શન થાય છે. આમ સ્વરૂપમા સ્થિતિ થયે સ્વસ્વરૂપનો બ્રહ્મથી અભેદ અનુભવાય અને સ્થૂલાદિ ઉપાધિની અત્યંત નિવૃત્તિ થઇ જાય તે મોક્ષ છે. લોકાગ્રમાં સિદ્ધશિલાના મધ્યભાગમાં ૩૩ઃ ધનુષપરિ-માણના પ્રદેશમાં સિદ્ધપુરુષે સ્થિતિ કરવી એ મોક્ષ નથી. સિદ્ધનું

સ્વરૂપ તમે અમૂર્ત માનો છો તો તેને નિરવયવ પણ માનવું જોઇએ. નિરવયવ સૂક્ષ્મતમ પદાર્થ વ્યાપક હોવો જોઇએ, તે એકદેશી હોય નહિ સિદ્ધ આકાશમાં રહે છે, ને આકાશથી સિદ્ધનું સ્વરૂપ સ્થૂલ છે એમ જો તમો કહો તો તેમાં પણ દોષ આવે છે કેમકે સિદ્ધનું અધિષ્ઠાન જે આકાશ તે સિદ્ધથી વિશેષ સ્થાયી ને અધિકારી ઠરે છે, જે તમને ઇષ્ટ નથી, માટે નિરતિશય વ્યાપક, સૂક્ષ્મતમ ને સર્વ દૃશ્ય પ્રપંચનું અધિષ્ઠાન જે બ્રહ્મ છે તેજ પોતાનું સ્વરૂપ છે એમ સમજાઈ પોતાના આદિસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્તવિક મોક્ષ છે, એટલે મોક્ષમાં લોકાંતરગમન માનવું ઉચિત નથી શ્રુતિભગવતી પણ "**न तस्य प्राणा उत्क्रामंति**" (તે જ્ઞાનીના પ્રાણ લોકાંતરમાં ગમન કરતા નથી) એ વચનથી એજ વાત દર્શાવે છે. યોગના પરિપાકથી સાધકના આતિવાહિકદેહની તેના સ્થૂલશરીરના બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ થાય ત્યારે તેને પોતાનું સ્થૂલશરીર મોટા બ્રહ્માંડજેવડું જણાય છે, તે પુરુષાકાર બ્રહ્માંડનો ઉપરનો ભાગ જે ખોપરી તે સિદ્ધશિલા ને બ્રહ્મરંધ્ર તે સિદ્ધનું સ્થાનક છે એમ જો તમે કહો તો જ્યાંસુધી માયાના પરિણામરૂપ આતિવાહિક (લિંગ) દેહનો સદ્ભાવ છે ત્યાંસુધી મોક્ષ માનવો એ ઉચિત નથી, પણ માયિકભાવનો સર્વથા આત્યંતિક અભાવ થાય ત્યારેજ મોક્ષ સંભવે છે. સાધકોને પ્રોત્સાહન કરવામાટે સિદ્ધના સ્વરૂપની કલ્પના કરી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ મોક્ષ છે એમ જો તમે કહો તો સિદ્ધાંતથી કાંઇ વિરોધ નથી. પૂર્વોક્ત મોક્ષ એ ચિત્તના નિરોધદ્વારા થઇ શકે છે માટે યોગ એ પુરુષાર્થરૂપ છે.

શંકા:—દયાળુ પરમેશ્વરના દૂતે કહેલી રીતે ભક્તિ કરવાથી જગતના પ્રલયકાલે-ન્યાયને દિવસે-ભક્તને સર્વદાનું સ્વર્ગ અને પૂર્વોક્ત ભક્તિ ન કરવાથી અભક્તને સર્વદાનું નરક મળે છે. સ્વર્ગમા સ્ત્રી આદિ નાનાપ્રકારનાં વિષયસુખોનાં ઉત્તમ સાધનો છે, ને નરકમાં નાનાપ્રકારનાં ઘણાં ભયંકર દુ:ખો રહેલાં છે. ઈશ્વરના દૂતે ઉપદેશેલી ભક્તિ કરવાથી મનુષ્યને સર્વદાનું સ્વર્ગ મળવાવડે કૃતાર્થપણું થવાથી

યોગાનુષ્ઠાનનું કાંઈ પ્રયોજન નથી.

સમાધાન—ઈશ્વરની સ્તુતિ આદિરૂપ ભક્તિ શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાથી ચિત્તની નિર્મલતા થવાથી મોક્ષને માર્ગે ચઢાય છે એ વાત સાચી છે, પણ તે ભક્તિદ્વારા સર્વદા રહેનારું સ્વર્ગ મળવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવું યોગ્ય નથી. ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સારા સારા ખાવા-પીવાના પદાર્થો ને સુંદર ઉદ્યાન કે ઉપવનાદિથી મનુષ્યને કૃતાર્થતા સ્ફુરતી હોય તો આ લોકમાં રાજાઓને તથા ધનાઢ્યોને કૃતાર્થતા સ્ફુરવી જોઈએ, પણ તેમ તો વિશ્વમાં ક્યાંઇ જોવામાં આવતું નથી, ઉલટા તેઓ બીજા મનુષ્યોથી વિશેષ દુઃખમય સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. સ્વર્ગમાં રોગાદિ ન હોવાથી દેવભાવ પામેલા મનુષ્યો સુખમય સ્થિતિમાં રહે છે એમ જો તમે કહો તો તે પણ ઘટિત નથી, કેમકે સ્વર્ગમાં સૌ દેવો સમાન પુણ્યવાળા હોય તોપણ પરસ્પરની સ્પર્ધારૂપ એક દુઃખ રહે છે, પરંતુ સૌ દેવો સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ ન્યાયથી વિરુદ્ધ છે, ઓછાવત્તા પુણ્યવાળા કહેવા એજ ન્યાયને અનુસરતી વાર્તા છે. આમ હોય ત્યારે ત્યાં સુખનાં સાધનો પણ પુણ્યના તારતમ્યાનુસાર હોય તેથી પોતાથી ઊતરતી સ્થિતિવાળાને જોઇ ગર્વ, સમાન સ્થિતિ-વાળાને જોઈ સ્પર્ધા ને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાને જોઈ ઈર્ષ્યા થવી એ સ્વાભાવિક હોવાથી ત્યાં તે વિકારોથી ઉપજતું દુઃખ અવશ્ય સ્વીકારવું પડે. વળી જ્યાં રજસ્તમોગુણની ક્રિયા સતત્ થાય ત્યાં સ્થાયી સુખનો સંભવ હોતો નથી. જ્યાં ત્રિપુટી હોય ત્યાં સ્થાયી સુખ હોતું નથી એ સર્વ મનુષ્યોને અનુભવસિદ્ધ છે. રાગી જનોને આવા સ્વર્ગના પ્રલોભનવડે સારે માર્ગે ચઢાવવાનું પ્રયોજન કહો તો તેમાં વિરોધ નથી, તૃષ્ણાનો અશેષ ક્ષય થયાવિના અને પ્રત્યક્અભિન્ન બ્રહ્મનો કરામલકવત્ સાક્ષાત્કાર થયાવિના મોક્ષ થતો નથી, ને તેવો મોક્ષ સંપાદન કરવામાં યોગની અપેક્ષા છે, માટે યોગ એ નિરર્થક નથી, પણ પ્રયોજનવાળો છે.

શંકાઃ—શ્રીવિષ્ણુ આદિનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, (ઇષ્ટદેવના

લોકમાં જઇને રહેવું,) સામીપ્ય, (ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવું,) સારૂપ્ય (ઇષ્ટદેવના જેવા રૂપને પામવું) ને સાયુજ્ય ઇષ્ટદેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું) એ ચારમાંનો કોઇ પણ પ્રકારનો મોક્ષ થઇ શકે છે. ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ અને અક્ષરધામાદિ શ્રીવિષ્ણુના લોક છે. મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રીવિષ્ણુના જેવા શરીરની ને નાનાપ્રકારનાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિવાળો મોક્ષજ શ્રેષ્ઠ છે. પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં મળી જવારૂપ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષ શ્રેષ્ઠ નથી, માટે શ્રીવિષ્ણુ આદિનું આરાધન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે, યોગાનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્ત થવું એ શ્રેષ્ઠ નથી.

સમાધાનઃ—આ તમારું કથન પૂર્વાપરનો વિચાર કર્યા વિનાનું છે. તમે જે આરાધન કહ્યું તે સગુણબ્રહ્મનું આરાધન છે, ને ગોલોક આદિ લોક એ સત્યલોકનાંજ ભાવનાપ્રમાણે પ્રતીત થતાં રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખોની ઇચ્છાવાળા ઉપાસકને તે સત્યલોકમાં ઇચ્છિત સુખોનો અનુભવ થાય છે, ને અંતે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિદેહકૈવલ્ય થાય છે ત્યારે ત્યાં રહેલા ઉપાસકોને પણ વિદેહકૈવલ્ય થાય છે. "**ते ब्रह्मलोके तु परांतकाले परामृतात् परिमुच्यंति ॥**" (તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમાં તો બ્રહ્માના અંતસમયમાં બ્રહ્મલોકથી વિદેહકૈવલ્ય પામે છે) એ શ્રુતિમાં, તથા "**ब्रह्मणा सह ते सर्वे संप्राप्ते प्रतिसंचरे। परस्यांते कृतात्मानः प्रविशंति परं पदम् ॥**" (મહાપ્રલય પ્રાપ્ત થયે બ્રહ્માના અંતમાં બ્રહ્માની સાથે તે સર્વે ઉપાસકો પરમપદમાં પ્રવેશ કરે છે) એ સ્મૃતિમાં, તેમજ "**कार्यात्यये तदध्यक्षेण सहातः परमभिधानात् ॥**" (બ્રહ્મલોકનો નાશ થયે સતે બ્રહ્મલોકના અધ્યક્ષની સાથે ઉપાસકો પરબ્રહ્મને પામે છે એવું શ્રુતિમાં કથન હોવાથી) એ વ્યાસસૂત્રથી પણ પૂર્વોક્ત વાતજ સિદ્ધ થાય છે. ગોલોકાદિ લોક મહાપ્રલયમાં પણ નાશ પામતા નથી એમ જો તમે કહો તો તમને પૂછવાનું કે તે લોકો સાવયવ છે કે નિરવયવ છે? જો સાવયવ કહો તો જેમ સાવયવ ઘટ વિનાશી છે તેમ તે

લોક પણ વિનાશીજ ઠરશે, અને જો નિરવયવ કહેશો તો ભગવાનની કે ત્યાં ગયેલા ઉપાસકની કોઈ પણ આકૃતિ સિદ્ધ ન થવાથી પ્રકારાંતરે વિદેહકૈવલ્યજ સિદ્ધ થશે. સત્યલોકની ઉપર એક આઠમો લોક તે ગોલોક છે એમ જો કહો તોપણ પૂર્વોક્ત દોષ નિવૃત્ત થતા નથી, ને આઠમો લોક કલ્પવો એ પ્રામાણિક શ્રુતિસ્મૃતિથી વિરુદ્ધ છે એ નવો દોષ ઉમેરાય છે. ગાયોની પછવાડે ભ્રમણ કરવારૂપ કિંવા સ્ત્રીરૂપે ભગવાનની સાથે રાસક્રીડા કરવારૂપ કે સાધુરૂપે ભગવાનની મૂર્તિસામું જોઈ રહેવારૂપ મોક્ષમાં પણ પૂર્વોક્તદોષો પ્રાપ્ત થાય છે. ક્રિયા એ રજોગુણનું કાર્ય છે. જ્યાં ક્રિયાનો અને અનેક મનુષ્યોનો સદ્ભાવ હોય ત્યાં ક્લેશની અત્યંતનિવૃત્તિ થવી સંભવતી નથી. "**द्वितीयाद्वै भयं भवति ॥**" (બીજાથી નિશ્ચય ભય થાય છે) એ શ્રુતિ પણ બીજાના સદ્ભાવને દુઃખનો હેતુ કહે છે. ધામ-શબ્દનો અર્થ સગુણબ્રહ્મપરત્વે સત્યલોક થાય છે, અને ત્યાંથી પુનરાવૃત્તિ થતી નથી એનો અર્થ ત્યાંના અધિષ્ઠાતાસાથે ઉપાસકોને વિદેહકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે એવો સમજવાનો છે, ને નિર્ગુણબ્રહ્મપરત્વે તેનો અર્થ સ્વયંપ્રકાશસ્વરૂપ એવો થાય છે, અને જ્ઞાનીઓને તેની અહીંજ પ્રાપ્તિ થાય છે. "**अत्र ब्रह्म समश्नुते ॥**" (જ્ઞાની અહીંજ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે) એ શ્રુતિ પણ એજ વાતનું સમર્થન કરે છે. જ્યોતિમાં જ્યોતિની પેઠે કે સમુદ્રમાં જલબિંદુની પેઠે મળી જવું એ મોક્ષ છે એમ કોઈ સ્થલે કહ્યું હોય ત્યાં તે દૃષ્ટાંતમાંથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે વિદ્વાન્ પુરુષ નામરૂપથી મુક્ત થઈ પોતાના આદિકારણરૂપ થાય છે. વિદ્વાનના સ્વરૂપનો અત્યંત અભાવ થાય છે એમ સમજવાનું નથી. વાસનાના સદ્ભાવથી બ્રહ્મલોકમાં જવું થાય છે, ને ત્યાં મહા-કલ્પપર્યંત સ્થિતિ થવાથી વિદેહકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ ઘણી મોડી થાય છે, અને વાસનાનો અશેષ ત્યાગ થઈ જવાથી શરીર છતાંજ જીવન્મુક્તિની પ્રાપ્તિ થઈ વિદેહકૈવલ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, માટે યોગાનુષ્ઠાન પ્રયોજનવાળું છે એ વાર્તા સપ્રમાણ સિદ્ધ થાય છે.

શંકા:—પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય, પ્રયોજન, દૃષ્ટાંત, સિદ્ધાંત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય, વાદ, જલ્પ વિતંડા, હેત્વાભાસ, છલ, જાતિ ને નિગ્રહસ્થાન એ સોળ પદાર્થોનું કિંવા દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ, સમવાય ને અભાવ એ સાત પદાર્થોનું ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષાએ જ્ઞાન થયે દેહમાં આત્મપણાની ભ્રાન્તિરૂપ મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થયે દોષ (રાગદ્વેષ) મટે છે. દોષની નિવૃત્તિ થયે પુણ્યપાપરૂપ પ્રવૃત્તિ અટકે છે, તે પ્રવૃત્તિ અટકવાથી શરીરસંબંધરૂપ જન્મનો અભાવ થાય છે, અને જન્મનો અભાવ થવાથી શરીર, શ્રોત્ર, ત્વચા, નેત્ર, રસના, ઘ્રાણ ને મન એ છ ઇંદ્રિયો; છ ઇંદ્રિયોના છ વિષયો; છ ઇંદ્રિયોનું છ પ્રકારનું જ્ઞાન; સુખ ને દુઃખ એ એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો અત્યંત અભાવ થઇ વ્યાપક આત્મા પ્રકાશ(જ્ઞાન)રહિત જડપણે સ્થિત થાય તે રૂપ મોક્ષ મળે છે. એ મોક્ષ પૂર્વોક્ત પદાર્થોના જ્ઞાનથી થાય છે, માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવાની આવશ્યકતા નથી.

સમાધાન:—સોળ પદાર્થનું કિંવા સાત પદાર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન થયે ભ્રાંતિજ્ઞાન ટળી જઈ આત્માને જડતાની પ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ થાય છે એમ જે તમારું કથન છે તે યુક્તિયુક્ત નથી. પદાર્થોના યથાવિધિ જ્ઞાનથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે, ને તેથી અનુમાનપ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામાં ઉપકાર થાય છે, પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. પૃથ્વી, જલ, તેજ ને વાયુનાં પરમાણુઓને તથા આકાશ, દિશા, કાલ ને મન આદિને પણ તમે આત્માની પેઠે નિત્ય માનો છો તો તે પદાર્થો વિદ્યમાન્ છતાં આત્માને મોક્ષ કેમ થઇ શકે ? તમે આત્માને વ્યાપક માનો છો એટલે તે સર્વ પદાર્થોસાથે તેનો સંબંધ છે, ને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનો સંબંધ રહે ત્યારે મોક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે ? અદૃષ્ટના અભાવે મન તથા આત્માના સંયોગનો અભાવ મોક્ષકાલે રહે છે એમ જો તમે કહો તો તે પણ તમારા સિદ્ધાંતાનુસાર ઘટતું નથી, કેમકે તમે આત્માને

નાના તથા વ્યાપક માનો છો તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માઓનો એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સંબંધ છે એટલે કયું મન તથા કયું શરીર કયા આત્માનું છે, કિંવા હતું, તે નિર્ણય થઈ શકે એમ નથી, એટલે તેમણે પૂર્વજન્મોમાં કરેલાં કર્મોના સંસ્કારરૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ થઈ શકતી નથી, તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનો ને આત્માનો સંયોગ નહિ થાય એમ કહેવું પણ સંભવતું નથી. જો કહો કે આત્માનું મધ્યમ(શરીરજેવડું)પરિમાણ કિંવા અણુપરિમાણ માનશું એટલે પૂર્વોક્ત દોષની પ્રાપ્તિ નહિ થાય, ને મોક્ષ સંભવી શકશે, તો તે પણ તમારું કહેવું પૂર્વાપરનો વિચાર કર્યાવિનાનું છે, કારણકે જ્યારે મધ્યમપરિમાણવાળો આત્મા માનશો ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવો પડશે, કેમકે ઝીણા શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સંકોચાઇ જાય છે, અને મોટા શરીરની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તે વિકાસ પામે છે એમ તમારે સ્વીકારવું પડશે, ને એમ સ્વીકારશો એટલે તે આત્મા નાશવાન્ છે એમ પણ તમારે અંગીકાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. જે જે વિકારવાન્ હોય તે તે નાશવાન્ હોય છે એ આપણે પ્રત્યક્ષરીતે જોઇએ છીએ. આવી રીતે આત્મા નાશવાન્ ઠર્યો એટલે તેના મોક્ષમાટેનો મનુષ્યનો યત્ન પણ કાગડાના દાંતની પરીક્ષાના યત્નજેવો નિરર્થક ઠરે છે. અણુપરિમાણ માનવાથી શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહે તે વિનાનો બીજો ભાગ જડ રહેવો જોઇએ, પણ તેમ તો જોવામાં આવતું નથી, એટલે તેના અણુરૂપની કલ્પના પણ મિથ્યા છે.' ' **अणोरणीयान् ॥** " (એ આત્મા અણુથી પણ અણુ છે) એ શ્રુતિમાં જે આત્માનું અણુપણું દર્શાવ્યું છે તે વૃત્તિના અણુરૂપ પરિમાણને પ્રકાશ કરનારા ચેતનના સ્વભાવને લઇને કિંવા આત્મા દુર્વિજ્ઞેય છે એમ જણાવવાના હેતુથી દર્શાવેલ છે, પણ આત્મા વાસ્તવિકરીતે અણુ છે એમ બતાવવામાટે નથી. ત્રણે (વ્યાપક મધ્યમ ને અણુ) પક્ષમાં આત્માની મોક્ષકાલે જડરૂપે સ્થિતિ થાય એમ માનવામાં આવે છે તે પણ યોગ્ય નથી,

કેમકે કોઈ પણ બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય ચેતન મટી જડ થવાને ઇચ્છતો ન હોવાથી કોઇ પણ મનુષ્ય એવા મોક્ષને ઇચ્છશે નહિ. ઇંદ્રિયોનો ને વિષયોનો સંયોગ એ દુઃખનો હેતુ છે એમ જો તમે માનો છો તો ઇંદ્રિયોને વિષયથી ઉપરામ પમાડવા અવશ્ય યોગની અપેક્ષા છે એમ તમારા સિદ્ધાંતથી પણ સિદ્ધ થાય છે એટલે યોગાભ્યાસમાં યત્નશીલ થવું શ્રેયસ્કર છે, નિષ્ફલ નથી.

શંકાઃ—પ્રકૃતિ, મહત્તત્ત્વ, અહંકાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણ, વાક્, પાણી, પાદ, પાયુ, ઉપસ્થ, મન, પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ ને આકાશ એ ચોવીશ તત્ત્વો ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામનારાં છે. જેમાં પ્રકૃતિ પરિણામી ને નિત્ય છે, ને બીજાં ત્રેવીશ તત્ત્વો પરિણામી ને અનિત્ય છે. પુરુષ (આત્મા) એ સર્વ તત્ત્વથી ભિન્ન, અપરિણામી ને નિત્ય છે. પ્રકૃતિ કર્તા ને પુરુષ ભોક્તા છે. પુરુષ નાના છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિ વ્યાપક ને નિત્ય છે. આવી રીતે પુરુષ તથા પ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી મોક્ષ સંભવી શકે છે, માટે ચિત્તનિરોધરૂપ યોગમાં યત્ન કરવાની અપેક્ષા નથી.

સમાધાનઃ—પુરુષો નાના માની તે સર્વને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમાં તેમનું સંકરપણું થાય છે, ને કર્માદિની વ્યવસ્થા થઇ શકતી નથી, તે વાર્તા પૂર્વે વિસ્તારથી કહેવાઇ ગઇ છે. કર્તા હોય તેજ ભોક્તા હોય, માટે પ્રકૃતિને કર્તા માની પુરુષને ભોક્તા માનવો નિરર્થક છે. પુરુષ પ્રકૃતિ ને પ્રકૃતિનાં કાર્યોથી ભિન્ન છે, તથા તે અપરિણામી ને નિત્ય છે, એવા સામાન્ય વિવેકથી મોક્ષ સંભવી શકે નહિ, મોક્ષમાટે સુદૃઢ વિવેકની અપેક્ષા છે. તે સુદૃઢ વિવેક, ઇંદ્રિયો તથા અંતઃકરણને નિયમમાં રાખી એકાગ્રવૃત્તિવડે આત્માનું અનુસંધાન કર્યા વિના ઉપજી શકતો નથી, તથા સ્થાયી પણ થઇ શકતો નથી, માટે યોગના અનુષ્ઠાનનો અંગીકાર કર્યા વિના ગત્યંતર નથી.

શંકાઃ—વેદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મસાયુજ્યની (સગુણબ્રહ્મના જેવા ઐશ્વર્યની) પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મસાયુજ્ય

પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં (સગુણબ્રહ્મના લોકમાં–સત્યલોકમાં) રહે છે તે સ્વર્ગમાં દુ:ખ નથી, માત્ર સુખજ છે, અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. "**कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः ॥**" (દ્વિજ અહીં વેદોક્ત કર્મ કરતો છતો સો વર્ષ જીવવાને ઇચ્છે) એ શ્રુતિ પણ પુરુષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમપુરુષાર્થ છે, યોગ એ પરમપુરુષાર્થ નથી.

સમાધાન—"**तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय ॥**" (તે પરમાત્માનેજ જાણીને–સાક્ષાત્ અનુભવીને–પુરુષ મુક્તિને પામે છે, મોક્ષને માટે અન્ય ઉપાય નથી) "**ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति ॥**" (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) "**तरति शोकमात्मवित् ॥**" (આત્માને જાણનાર શોકને તરે છે) ને "**ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः ॥**" (જ્ઞાનવિના મોક્ષ નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ જ્ઞાનથી મોક્ષ પ્રતિપાદન કરે છે. જે શ્રુતિઓમાં પુરુષને યાવજ્જીવન કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરી છે ત્યાં રાગી જનોને ઉદ્દેશી તેમના ચિત્તની શુદ્ધિ કરવામાટે કર્મની આવશ્યકતા છે એમ જણાવવામાં તે શ્રુતિઓનું તાત્પર્ય છે. કર્મથી સાક્ષાત્ મોક્ષ થતો નથી, પણ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા પરંપરાવડે મોક્ષ થાય છે. જો કર્મનું ફલ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય થશે, કેમકે જેમ ખેડ આદિ લૌકિક કર્મનું ફલ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનું ફલ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવું જોઇએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો વિકાર (અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ) ને પદાર્થનો સંસ્કાર (દોષની નિવૃત્તિ ને ગુણની પ્રાપ્તિ) એ પાંચ પ્રકારનો ઉપયોગ (ફલ) કર્મ કરનારને કર્મથી થાય છે. આ પાંચમાંનો કોઇ પણ ઉપયોગ નિષ્પાપ અંતઃકરણવાળા મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ કુંભારના કર્મથી કુંભારને ઘડાની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુઓને કર્મથી મોક્ષની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સંભવે નહિ, કારણકે અનર્થની આત્યંતિકનિવૃત્તિ ને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે. તે અનર્થની નિવૃત્તિ

દોરડીમાં જેમ સર્પની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનંદરૂપ છે માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્ય-સિદ્ધ છે. આવી રીતે મોક્ષ સ્વભાવસિદ્ધ હોવાથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સંભવે નહિ. જે વસ્તુઓ આગળ અસિદ્ધ હોય તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે, સિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. જેમ દંડના પ્રહારરૂપ કર્મનો ઘડાના નાશરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી કોઇ પદાર્થના નાશરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ, કેમકે અન્ય પદાર્થનો નાશ તો મુમુક્ષુને ઇચ્છિત નથી, બંધનો નાશજ ઇચ્છિત છે. તે બંધ વાસ્તવિક નથી, આત્મામાં મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિનો નાશ કર્મથી થાય નહિ, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજો ઉપયોગ પણ કર્મથી સંભવે નહિ. જેવી રીતે જવારૂપ કર્મથી ગામની પ્રાપ્તિ થાય છે તેવી રીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયોગ કર્મથી સંભવતો નથી. જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે નહિ. જેને બંધ હોય તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે છે. આત્મામાં બંધ નથી, માટે મોક્ષની પ્રાપ્તિ-રૂપ કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ પાકરૂપ કર્મથી રસોયાને અન્નના વિકારરૂપ (રંધાવારૂપ) ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ; કેમકે બીજો તો કોઇ વિકાર સંભવતો નથી, પણ જો આત્મામાં પ્રથમ બંધ અંગીકાર કરીએ અને મોક્ષદશામાં ચતુર્ભુજાદિક વિલક્ષણરૂપની પ્રાપ્તિ અંગીકાર કરીએ તો અન્યરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે, પરંતુ તે અન્યરૂપની પ્રાપ્તિનો આત્મામાં શ્રુતિએ અંગીકાર કર્યો નથી, માટે કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ વસ્ત્રને ધોવારૂપ કર્મનો મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેમ મલની નિવૃત્તિ-રૂપ સંસ્કારનો પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયોગ નથી. અન્યના મલની નિવૃત્તિ તો ઉત્તમ મુમુક્ષુને ઇચ્છિત નથી. જો આત્માના મલની નિવૃત્તિ કહેશો તો તે આત્મા નિત્ય શુદ્ધ છે, તેમાં પાપરૂપ મલ

નથી, માટે મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ કર્મનો ઉપયોગ સંભવતો નથી. જો અંતઃકરણમાં પાપરૂપ મલ હોય તો તેની નિવૃત્તિ કર્મથી થઈ શકે છે એ વાત જો કે સત્ય છે, પરંતુ શુદ્ધ (નિષ્પાપ) અંતઃકરણવાળા મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં મલદોષ ન હોવાથી તેવા મુમુક્ષુને કર્મથી સંસ્કારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ, વળી અજ્ઞાનરૂપ મલ જો કે મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં છે, પણ તેની નિવૃત્તિ કોઇ કર્મથી થઇ શકતી નથી, પણ અજ્ઞાનનું વિરોધી જે જ્ઞાન તેનાથી તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે, માટે તે મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મના ઉપયોગરૂપે સંભવી શકતો નથી. જેવી રીતે વસ્ત્રને કસુંબામાં બોળવારૂપ કર્મનો રાતા ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેવી રીતે કોઇ ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવે નહિ, કેમકે આત્મા નિર્ગુણ હોવાથી તેમાંથી ગુણની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. આવી રીતે કર્મના પાંચે પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાપ ચિત્તવાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, માટે તેને આગ્રહપૂર્વક યાવજ્જીવન કર્મમાં જોડાઇ રહેવાની અપેક્ષા નથી. આગ્રહી કર્મઠોને કર્મના ફલરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત ખરી છે, પણ ત્યાં જીવનું અનવધિ કાલ રહેવું થતું નથી, પુણ્યનો ક્ષય થયે પાછું તેને આ લોકમાં આવવું પડે છે. " **क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशंति ॥** " (પુણ્ય ક્ષીણ થયે સતે મૃત્યુલોકમાં પ્રવેશ કરે છે) ઇત્યાદિ વચનો એમાં પ્રમાણરૂપ છે. અશ્વમેધાદિ કર્મવડે બ્રહ્મલોકની જેમને પ્રાપ્તિ થાય છે તેમને પણ બીજા કલ્પમાં પાછું ફરવું પડે છે એમ " **आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन ॥** " (હે અર્જુન ! બ્રહ્મલોકપર્યંતના લોકો પુનરાવૃત્તિવાળા છે) એ ભગવદ્‌વચનના વ્યાખ્યાનમાં પ્રામાણિક વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે. આ સર્વ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે વેદોક્ત કર્મનું ફલ પરમપુરુષાર્થરૂપ નથી, પણ સકામ પુરુષોને અમુક કાલસુધી ઉત્તમ વિષયસંબંધી સુખ આપવારૂપ છે, ને નિષ્કામ પુરુષને ચિત્તશુદ્ધિ થવારૂપ છે. ચિત્તશુદ્ધિ

થયા પછી ચિત્તના સ્થૈર્યની અપેક્ષા રહે છે, ને તે સ્થૈર્ય યોગદ્વારા થાય છે, માટે મુમુક્ષુને યોગ ઉપાદેય છે.

શંકાઃ—" **यदा चर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यंति मानवाः । तदा देवमविज्ञाय दुःखस्यांतो भविष्यति ॥** " (જ્યારે માણસો ચામડાની પેઠે આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે તેઓ પરમાત્માને નહિ જાણીને જન્મ-મરણરૂપ દુઃખના અંતને પામશે) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં તથા " **ज्ञानादेव तु कैवल्यं प्राप्यते येन मुच्यते ॥** " (બ્રહ્મજ્ઞાનવડેજ મુમુક્ષુ કૈવલ્યને પામે છે, જેવડે તે સર્વ બંધથી મુક્ત થાય છે) ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવલ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુરૂપ કહેલ છે. આચાર્યભગવાને (પૂજ્ય-શ્રીશંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં " **नान्योऽस्ति पंथा भवबंधमुक्तेर्विना स्वतत्त्वावगमं मुमुक्षुः ॥** " (મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાનવિના મોક્ષને માટે બીજો કોઈ પણ ઉપાય નથી) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદાદિ વેદાંતના ગ્રંથોનું શ્રવણ કરવાથી થાય છે એમ " **तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि ॥** " (હે શાકલ્ય ! હું તને તો ઉપનિષદ્‌વડે જાણવામાં આવતા તે પુરુષને પૂછું છું) એ શ્રીબૃહદારણ્યકની શ્રુતિથી તથા " **श्रोतव्यः श्रुति-वाक्येभ्यः ॥** (એ આત્મા શ્રુતિવાક્યોવડે શ્રવણ કરવાયોગ્ય છે) એ સ્મૃતિવચનથી સિદ્ધ થાય છે. વળી " **एतेन योगः प्रत्युक्तः ॥** " (એવડે–સાંખ્યના નિરાકરણવડે–યોગ નિરાકરણ કરાવેલ છે) એ શ્રીબ્રહ્મસૂત્રના વચનમાં શ્રીવ્યાસજીએ તથા તેપરના શારીરકભાષ્યમાં આચાર્યભગવાને યોગનું ખંડન કર્યું છે, માટે વેદાંતનું શ્રવણ કરવું એજ પુરુષાર્થરૂપ છે, પણ અનેક વિઘ્નોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરુષાર્થરૂપ નથી.

સમાધાનઃ—બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એ વાત સત્ય છે, પણ કથનમાત્રના બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી. જિજ્ઞાસુ એકાગ્રતા રાખી વેદાંતનું શ્રવણમનન કરે તથા પશ્ચાત્ ચિત્તનો સ્થૂલભાવ દૂર કરવામાટે નિદિધ્યાસન કરે ત્યારેજ તેને બ્રહ્મનું સંશયવિપર્યયવિનાનું અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે. અન્યથા થતું નથી, માટેજ નીચેનાં શ્રુતિ, સ્મૃતિ તથા પુરાણનાં

વચનોમાં યોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. ત્યાં શ્રુતિઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

"अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः ॥" (હવે તે આત્માના સાક્ષાત્કારનો મુખ્ય ઉપાય યોગ છે,) 'अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥" (અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિવડે આત્મરૂપ દેવનો સાક્ષાત્કાર કરીને ધીર પુરુષ હર્ષશોકને ત્યજે છે,) "त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य। ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥" (શિર, ડોક ને ધડનો-કેડથી ડોકપર્યંતનો-ભાગ એમને ઉંચાં સાધાં-રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચલ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુરાદિક ઇંદ્રિયોને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધીને ૐકારરૂપ નૌકાવડે વિદ્વાનપુરુષ ભય ઉપજાવનારી વૃત્તિઓરૂપ સર્વે નદીઓને તરી જાય છે,) ને "दृश्यते त्वग्र्यया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥" (આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરુષોવડે સૂક્ષ્મબુદ્ધિના અગ્રભાગથી અનુભવાય છે.)

તેમાં સ્મૃતિઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

"इज्याचारदमाहिंसातपः स्वाध्यायकर्मणाम्।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥"

याज्ञवल्क्यस्मृति ॥

અર્થઃ—પૂજા, આચાર, દમ, અહિંસા, તપ ને સ્વાધ્યાય (વેદાધ્યયન) ઇત્યાદિ સર્વ કર્મોરૂપ ધર્મથી યોગાભ્યાસવડે જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ પરમ ધર્મ છે.

"तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥"

श्रीभगवद्गीता ॥

અર્થઃ—તપસ્વીથી યોગી શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાનીથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ માનેલ છે અને કર્મીથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે, તેમાટે હે અર્જુન! તમે યોગી થાઓ.

" स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम् ॥ "

दक्षस्मृति ॥

અર્થ:—જેવી રીતે કુમારીને સ્ત્રીસુખ સ્વસંવેદ્ય (પોતાના અનુભવથી જણાય એવું) છે તેવી રીતે તે બ્રહ્મ પણ સ્વસંવેદ્ય છે. જન્માંધ ઘડાને જાણતોજ નથી તેમ અયોગી તે બ્રહ્મને જાણતો નથી.

" दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥ "

योगवासिष्ठ ॥

અર્થ:—હે રામચંદ્રજી ! આ સંસારરૂપ વિષના જેવા વેગવાળી વિષૂચિકાનો (કૉલેરાનો) વેગ દુઃસહ છે. તે પવિત્ર કરનાર યોગરૂપ ગરુડના મંત્રવડે શમી જાય છે.

" आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥ "

स्कंदपुराण ॥

અર્થ:—જોકે આત્મજ્ઞાનવડે મુક્તિ થાય છે, પણ તે જ્ઞાન યોગવિના ઉત્પન્ન થતું નથી, અને તે યોગ દીર્ઘકાલ અભ્યાસ કરવાથીજ સિદ્ધ થાય છે.

" योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥ "

कूर्मपुराण ॥

અર્થ:—યોગરૂપ અગ્નિ સંપૂર્ણ પાપસમૂહને શીઘ્ર બાળી નાંખે છે, પછી નિર્મલ જ્ઞાન આવિર્ભાવ પામે છે, ને તે જ્ઞાનથી પુરુષ નિર્વાણ (મોક્ષ) પામે છે.

" भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ॥ "

गरुडपुराण ॥

અર્થઃ—સંસારના તાપવડે તપેલાને યેાગ નિશ્ચય પરમ ઔષધ-રૂપ છે.

" अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ "

मार्कंडपुराणे ॥

અર્થઃ—અગ્નિષ્ટોમાદિક સર્વ કર્મોનેા પરિત્યાગ કરીને યેાગાભ્યાસમાં પ્રીતિવાળેા ને શાંત એવેા શ્રેષ્ઠ દ્વિજ પરમ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રીયેાગબીજમાં પણ શ્રીપાર્વતી તથા શ્રીઈશ્વરના સંવાદરૂપે પૂર્વોક્ત રીતેજ નિર્ણય કર્યો છે, તે નીચે પ્રમાણેઃ—

पार्वत्युवाच ॥

" ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा ।
न कश्चित् सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥ "

અર્થઃ—શ્રીપાર્વતી બેાલ્યાંઃ—" હે પ્રભેા ! જ્ઞાનથીજ મેાક્ષ થાય છે એમ જ્ઞાનીએા સદા કહે છે, પણ સિદ્ધ થયેલા યેાગવડે મેાક્ષ થાય છે એમ કેાઇ જ્ઞાની કહેતા નથી, તેા યેાગ કેવી રીતે મેાક્ષ દેનારેા થાય ? "

ईश्वर उवाच ॥

" ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेंद्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥ "

અર્થઃ—શ્રીમહેશ્વર બેાલ્યાઃ—"હે પ્રિયે ! કેવલ જ્ઞાનથીજ મેાક્ષ થાય છે આ તેમનું કહેવું મિથ્યા નથી. સર્વે લેાકેા કહે છે કે ખડ્ગ-વડે જય થાય છે તેા તેથી શું ? યુદ્ધવિના અને પરાક્રમવિના તેઓ જય કેવી રીતે પામે ? તેમ યેાગરહિત જ્ઞાન મેાક્ષને માટે ઉપયેાગી

થતું નથી. જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, અથવા વિરક્ત હોય, અથવા ધર્મજ્ઞ હોય, કે જિતેંદ્રિય કિંવા દેવ હોય તોપણ યોગવિના તે મોક્ષને પ્રાપ્ત થતો નથી."

જનકાદિને યોગાભ્યાસવિના કેવલ વેદાંતવાક્યોના શ્રવણથી અપરોક્ષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પુરાણાદિમાં સાંભળવામાં આવે છે તેથી યોગાભ્યાસ નિરર્થક છે એમ શંકા કરવી નહિ, કેમકે જનકાદિને પણ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા યોગાભ્યાસના સંસ્કારોથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્ત થઈ છે, કેવલ વેદાંતના શ્રવણથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ નથી. આ વાર્તા પુરાણોમાં પણ દર્શાવી છેઃ—

> जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासिताद्दयः।
> क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधाराद्‌यो विशः॥
> धर्मव्याधाद्दयः सप्तशूद्राः पैलवकाद्दयः।
> मैत्रयी सुलभा गार्गी शांडिली च तपस्विनो॥
> एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि।
> ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः॥

અર્થ:—જૈગીષવ્ય અને અસિત પ્રત્યાદિ બ્રાહ્મણ, જનકાદિક ક્ષત્રિય, તુલાધારાદિ વૈશ્ય, ધર્મવ્યાધ અને પૈલવક આદિ સાત શૂદ્ર, તથા મૈત્રેયી, સુલભા, ગાર્ગી અને તપસ્વિની શાંડિલી પ્રત્યાદિ સ્ત્રીઓ અને બીજા બહુ નીચ યોનિમાં સ્થિત થયેલા પણ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા પોતાના યોગથી ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનનિષ્ઠાને પામ્યા હતા.

આચાર્યભગવાને (પૂજ્યચરણ શ્રીશંકરાચાર્યજીએ) અપરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ પોતાના લેખોમાં દર્શાવ્યું છે, પણ પરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ કોઈ લેખમાં કહ્યું નથી. એ અપરોક્ષજ્ઞાન ચિત્તના નિરોધથીજ થાય છે એમ તેઓશ્રીએ નીચેના શ્લોકથી શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં કહ્યું છે;—

> "समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं
> श्रोत्रादि चेतस्स्वमहं चिदात्मनि।

त एव मुक्ता भवपाशबंधै –
नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः"॥

અર્થઃ—જે પુરુષ ઘટપટાદિ બાહ્યપ્રપંચને તથા શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિય, ચિત્ત, તું ને હું ઇત્યાદિ આંતરપ્રપંચને ચિદાત્માને વિષે વિલય કરીને સમાધિસ્થ થાય છે તેજ પુરુષ જન્મમરણરૂપ સંસારનાં બંધનોથી મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે, કેવલ પરોક્ષ આત્મતત્ત્વના વક્તા તથા શ્રોતા મોક્ષને પ્રાપ્ત થતા નથી.

વળી "**एतेन योगः प्रत्युक्तः**" એ વેદાંતદર્શનના સૂત્રથી **શ્રીવ્યાસજીએ** તથા તેપરના શારીરકભાષ્યથી **શ્રીભાષ્યકારે** યોગનું ખંડન કર્યું છે એમ પૂર્વે જે શંકા કરી છે તે શંકા પણ પૂર્વાપરનો પૂરો વિચાર કર્યા વિના કરી છે, કારણકે આ સૂત્રમાં જે યોગનું ખંડન કરેલું છે તે ઇશ્વર તટસ્થ છે, પ્રકૃતિ સ્વતંત્રપણે આ જગતનું કારણ છે, જીવથી ઇશ્વર ભિન્ન છે, અને જીવો (પુરુષો) ઘણા છે, એ વેદાંતમતની વિરુદ્ધ જે યોગશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત પ્રતીત થાય છે તેનુંજ ખંડન કરેલ છે, યમનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગયોગનું ખંડન કરેલું નથી. **શ્રીનારાયણતીર્થે** પણ નીચેના શ્લોકથી એજ વાત નિરૂપણ કરી છેઃ—

"स्वातंत्र्यसत्यत्वमुखं प्रधाने,
सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं,
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः॥
अपि चात्मप्रदं योगं व्याकरोन्मतिमान् स्वयम्।
भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः॥
मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः।
कृतः शुकादिभिस्तस्मादत्र संतोऽतिसादराः॥

અર્થઃ—યોગશાસ્ત્રમાં જે પ્રકૃતિનું સત્યપણું તથા સ્વતંત્રપણું તેમજ જીવનું ઇશ્વરથી પૃથક્પણું અને નાનાપણું માનેલ છે તેનુંજ પોતાના રચેલા બ્રહ્મસૂત્રમાં શ્રીવ્યાસજીએ ખંડન કરેલું છે, ભાવનારૂપ જે

યમનિયમાદિકસહિત સમાધિયોગ છે તેનું નહિ, વળી યોગભાષ્યાદિ સ્થલોમાં આત્મસ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરનાર યોગની તો **શ્રીવ્યાસજીએ** પોતેજ વ્યાખ્યા કરી છે તેથી **શ્રીશંકરાચાર્યાદિકોએ** પણ યોગનો અંગીકાર કરેલો છે, તથા **શ્રીગીતાજીમાં** ભગવાને પણ "**तपस्विभ्योऽधिको योगी ॥**" ઇત્યાદિ વાક્યોમાં યોગનેજ સર્વથી અધિક માનેલો છે, તેમજ **શ્રીશુકદેવ** તથા **શ્રીયાજ્ઞવલ્કયાદિ** મહાન્જ્ઞાનીઓએ પણ યોગનું અનુષ્ઠાન કરેલું છે, માટે સર્વ મહાત્મા પુરુષો યોગાભ્યાસમાં અતિઆદરવાળા હોય છે.

શ્રીસૂત્રકાર અને **શ્રીભાષ્યકાર** મહાન્ યોગી હતા એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે, માટે યમનિયમાદિરૂપ યોગના ખંડનમાં તેમનું તાત્પર્ય નથી, માત્ર વેદાંતવિરુદ્ધ જેટલો યોગનો આભાસરૂપ સિદ્ધાંત છે તેટલા ભાગના ખંડનમાંજ તેમનું તાત્પર્ય છે. કેવલ પરોક્ષજ્ઞાનથી કૃતાર્થતા સ્ફુરતી નથી, પણ તત્ત્વજ્ઞાન તથા વાસનાક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગના અનુષ્ઠાનથીજ મુમુક્ષુને કૃતાર્થતા સ્ફુરે છે, માટે મુમુક્ષુએ યોગ આદરપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવાયોગ્ય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ એ નામની પાંચમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૫

———[०]———

છઠ્ઠી પ્રભા

ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન

હઠયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ ને રાજયોગ એમ અવાંતરભેદથી યોગ ચાર પ્રકારનો છે. તેમાં હઠયોગનું લક્ષણ સિદ્ધસિદ્ધાંતપદ્ધતિનામના ગ્રંથમાં શ્રીગોરક્ષનાથે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

" हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चंद्र उच्यते ।
सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते ॥ "

અર્થ:—હકાર સૂર્ય કહેવાય છે, ને ઠકાર ચંદ્ર કહેવાય છે. એ સૂર્ય અને ચંદ્રના જોડાણુથી તે યોગ હઠયોગ કહેવાય છે.

ઇડામાં વહન કરતા પ્રાણુને ચંદ્ર કહે છે, અને પિંગલામાં વહન કરતા પ્રાણુને સૂર્ય કહે છે. પ્રાણાયામના તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થઈ સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ શિથિલ થઈ અભ્યાસીના પ્રાણુ-વાયુનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ થાય છે. આવી રીતે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની કલાને હઠયોગ કહે છે. પ્રાણુ ઉષ્ણુ હોવાથી તેને સૂર્ય અને અપાન શીતલ હોવાથી તેને ચંદ્ર પણુ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણાયામાદિની ક્રિયાથી પ્રાણાપાનની એકતા થાય છે. હઠયોગની બીજી મૃદુ પ્રક્રિયા આ પ્રમાણે છે:—હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે, અને નાસિકાગ્રથી બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રમાનું સ્થાન છે. જ્યારે હૃદયથી સૂર્યનો સ્પર્શ કરીને પ્રાણુવાયુ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ઉષ્ણુ હોય છે, અને બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંતર આવે છે ત્યારે તે શીતલ હોય છે. આ ઉપરથી (પ્રાણુવાયુની ઉષ્ણુતા તથા શીતલતા થવાથી) હૃદય અને નાસિકાના બહારના તે દેશમાં સૂર્યનું અને ચંદ્રનું અનુમાન થાય છે. શ્રીયોગવાસિષ્ઠના નિર્વાણુપ્રકરણુમાં શ્રીકાકભુશુંડે પણુ એ વાત નીચેના વચનથી દર્શાવી છે:—

" द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे संस्थितं विधुम्।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति॥ "

અર્થ:—નાસિકાની બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રમા સ્થિત છે, ને હૃદયમાં સૂર્ય સ્થિત છે, તેને યોગકલાવડે જે પુરુષ જુએ છે તે પુરુષ યથાર્થ જુએ છે.

હૃદયદેશમાં ચંદ્ર (અપાન) લયભાવને પામ્યો હોય અને સૂર્યરૂપે (પ્રાણુરૂપે) થઈ તે નાસિકાદ્વારા બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે, ને ચંદ્રના સ્થાનમાં સૂર્ય (પ્રાણુ) લયભાવને પામ્યો હોય ને જ્યાંસુધી તે ચંદ્રરૂપે (અપાનરૂપે) થઈને

હૃદયભણી પાછો વળવો શરુ થયો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ બેમાંનો કોઈ પણ કુંભક અભ્યાસવડે વધારવો તે પણ હઠયોગની ક્રિયા કહેવાય છે.

સ્થાનભેદથી તથા ક્રિયાભેદથી પ્રાણના પાંચ પ્રકાર ગણેલા છે. જેનું હૃદય સ્થાન અને ક્ષુધાપિપાસા ક્રિયા તે પ્રાણ, જેનું ગુદા સ્થાન ને મલમૂત્રને નીચે લઈ જવાં એ ક્રિયા તે અપાન, જેનું નાભિ સ્થાન અને ભુક્તપીત અન્નજલને પાચનયોગ્ય સમ કરે તે સમાન, જેનું કંઠ સ્થાન ને શ્વાસ ક્રિયા તે ઉદાન, અને જેનું સર્વ શરીર સ્થાન ને રસમેલન ક્રિયા તે વ્યાન કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત ને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણ કહેવાય છે; અને ઉદ્દગાર, (ઓડકાર,) નિમેષોન્મેષ, છીંક, જંભાઈ (બગાસાં) ને મૃતશરીરને ફૂલાવવું એ તેમના અનુક્રમે ધર્મો છે.

સ્થૂલશરીરને ગતિમાં મેલનાર સૂક્ષ્મશરીર છે. એ સૂક્ષ્મશરીરમાં ચિદાભાસસહિત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી ઉપજેલાં સત્તર તત્ત્વો રહેલાં છે. પાંચ પ્રાણ; પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય—કાન, ત્વચા, આંખ, જિહ્વા ને નાક; પાંચ કર્મેંદ્રિય—વાણી, હાથ, પગ, લિંગ ને ગુદા; અને મન તથા બુદ્ધિ એ સત્તર તત્ત્વોનાં નામ છે. એ તત્ત્વોમાં મન, બુદ્ધિ તથા પાંચ પ્રાણ એ તત્ત્વો આગળ પડતાં છે, તેમાં પણ પ્રાણ પ્રધાન છે, એટલે કે સ્થૂલશરીરમાં તથા સૂક્ષ્મશરીરમાં સારભૂત પ્રાણ છે, એ પ્રાણના બલથીજ ઇંદ્રિયદ્વારા અંતઃકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિની સમીપ જાય છે. પ્રાણના સાહાય્યવિના અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત ને અહંકાર) કાંઈ ક્રિયા કરી શકતું નથી. પ્રાણના નિરોધથી અંતઃકરણનો નિરોધ થાય છે, અને પ્રાણના સંચારથી અંતઃકરણનો સંચાર થાય છે. વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને તૈજસ, અને સમષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ[૧] કહે છે. ઉક્ત તૈજસ સ્થૂલશરીર-

૧ તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ સમજવામાટે જીવ તથા ઈશ્વરનાં ઉપાધિભેદે થતાં ચાર સ્વરૂપો જાણવાની અગત્ય છે. જેમ

માંની સુષુમ્ણાનાડીમાં (બ્રહ્મરંધ્રથી મૂલાધારસુધી જનારી મેરુદંડમાં રહેલી પ્રધાનનાડીમાં) વિશેષસત્તાથી અને શરીરમાંની નાની નાની બીજી નાડીઓમાં (આખા શરીરમાં) સામાન્યસત્તાથી રહેલ છે. સ્થૂલશરીરમાં ઉક્ત રીતે તૈજસની જ્ઞાનક્રિયાકારક વ્યાપકતા તેજ વિશ્વ કહેવાય છે. વિશ્વની સ્થૂલોપાધિનો વિરાટ્‌ની સ્થૂલોપાધિજોડે વિષયવૈરાગ્યદ્વારા સંબંધ જોડી તૈજસની હિરણ્યગર્ભસાથે એકતા કરવામાટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. સ્થૂલશરીરમાં જે જ્ઞાનશક્તિ તથા ક્રિયાશક્તિ જોવામાં આવે છે તે ચિદાભાસ, પ્રકાશ, ઉષ્ણતા, વિદ્યુત્ ને ચૌમ્બકશક્તિને લીધે છે, અને એ સર્વનું આધારભૂત તત્ત્વ ચિદાભાસયુક્ત પ્રાણ છે. વાસ્તવિકરીતે કહીએ તો ચૈતન્યસહિત મુખ્ય પ્રાણ તેજ તૈજસ છે, મૂલબંધ આદિ ત્રણ બંધસહિત પ્રાણાયામનો ત્રણ

સૂર્યનું પ્રતિબિમ્બ શુદ્ધ કાચપર, શુદ્ધ કાચપરના તે પ્રતિબિંબનું પરાવર્તન કોઈ ધાતુના ચળકતા પત્રાપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન ચૂનો દાબેલા લીસી ભીંતપર થાય છે તેમ બ્રહ્મનું પ્રતિબિમ્બ માયામાં પડે છે, તે માયોપહિત બ્રહ્મનું પરાવર્તન સમષ્ટિસૂક્ષ્મઉપાધિમાં, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન સમષ્ટિસ્થૂલઉપાધિમાં થાય છે. માયોપહિત ચૈતન્યને ઈશ્વર, સમષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ અને સમષ્ટિસ્થૂલોપાધિના અભિમાની ચૈતન્યને વિરાટ્ કહે છે. પ્રત્યક્ચૈતન્યનું પ્રતિબિમ્બ અવિદ્યામાં પડે છે તે પ્રાજ્ઞ, પ્રાજ્ઞનું વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મોપાધિમાં પરાવર્તન તે તૈજસ અને તૈજસનું પુનઃ પરાવર્તન વ્યષ્ટિસ્થૂલોપાધિમાં થાય છે તે વિશ્વ કહેવાય છે. આ વાત દર્શાવનારો સાંકેતિક અક્ષર ૐ છે તેથીજ તેને શબ્દબ્રહ્મ કહે છે. ૐકારની અ, ઉ, મ્ ને અ માત્રા એમ ચાર માત્રા છે. અનો વિશ્વ તથા વિરાટ્સાથે, ઉનો તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભસાથે, મનો પ્રાજ્ઞ તથા ઈશ્વરમાથે અને અમાત્રાનો પ્રત્યક્ચૈતન્ય તથા બ્રહ્મની સાથે અભેદ યોગાભ્યાસી દીક્ષાદ્વારા તથા પુરુષપ્રયત્નદ્વારા અનુભવતાં શીખે છે.

વર્ષસુધી નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાંની નાડીઓમાં ને શિરાઓમાં જે વ્યાનનામના પ્રાણનું વ્યાપકપણું છે તેનો પ્રાણમાં નિરોધ થવા લાગે છે. અને ઉદાનસહિત પ્રાણ નાભિપ્રદેશઆગળ સમાન તથા અપાનસાથે એકત્ર થઇ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. એ કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી તે કાલે તૈજસની બાહ્યપ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે, અને તે મેરુદંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામે ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહિ:પ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાભિ· આગળ જે સૂક્ષ્મનાડી રહેલી છે તેને કુંડલિની કહે છે. તેનો આકાર સર્પિણીજેવો છે; અને સ્થૂલભોગની વાસનારૂપી ઝેર તેના મુખમાં રહેલું છે. સ્થૂલભોગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વસ્વરૂપ થાય છે. સુષુમ્ણા-નાડીમાંની મુખ્ય ગ્રંથિઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. પ્રાણાયામના પરિપાકથી તે કુંડલિની મૂલાધારથી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ છેવટ સહસ્રદલમાં જાય છે.

ચક્રનાં સ્થાન મેરુદંડમાં (બરડાની કરોડમાં) સુષુમ્ણામાં સમજવાં, ને ચક્રની પાંખડીઓ તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે સમજવી. કોઇ પણ ચક્રનું મનવડે દૃઢ અનુસંધાન કરવાથી પાંખડીઓની સંખ્યાનુસાર અસા-ધારણ શક્તિઓ તે સાધક યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે. પાંખડીઓના અક્ષરો તે ઉક્ત નાડીઓના તંતુઓનો તે તે અક્ષરોને મળતો આકાર સમજવો. ચક્રમાંના દેવ તે તે ચક્રોમાંની મુખ્યસત્તાનાં સંકેતિક રૂપો સમજવાં.

યોગી જ્યારે પ્રાણાયામવડે ચક્રભેદ કરી સહસ્રદલમાં જઇને રહે છે ત્યારે પ્રથમ તેના તૈજસની હિરણ્યગર્ભજોડે એકતા થાય છે, અને તેને ઘણીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તૈજસ જ્યારે સહસ્રદલમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે ત્યારે યોગીનું સ્થૂલશરીર કાષ્ઠવત નિશ્ચેષ્ટ રહે છે. ધ્યાનાદિના પરિપકવ અભ્યાસવાળો યોગી આવી પ્રાણાદિની નિશ્ચેષ્ટ સ્થિતિમાંથી (સમાધિમાંથી) પોતાની ઇચ્છાપ્રમાણે પુન: પોતાના તૈજસનું પોતાના વિશ્વજોડે અનુસંધાન કરી પોતાના અંત:કરણની જાગ્રદવસ્થામાં આવી શકે છે. અભ્યાસવૈરાગ્યની વૃદ્ધિથી યોગી પોતાના પ્રાજ્ઞનો ઇશ્વરથી

ને પોતાના આત્માનો બ્રહ્મથી અભેદ બ્રહ્મરંધ્રમાં સમાધિકાલે અનુભવે છે.

શરીરની અંતરનો પવન બહુધા નાસિકાની બહાર બાર આંગળ જાય છે, તે પવનનો કેવલકુંભકદ્વારા નિરોધ કરવાથી યોગીને સમાધિલાભ થાય છે. એ પવનનો સર્વભણીથી એકેક આંગળ નિરોધ થવાથી યોગીને કેવો અનુભવ થાય છે તે નીચેના લખાણથી જાણવામાં આવશેઃ—

ગુદાને દબાવી રાખી અપાનવાયુને ઊર્ધ્વ કરવાથી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાવડે મંદ મંદ શ્વાસ લેવાવડે નાડીઓની શુદ્ધિ થવાથી પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરુદંડમાં (બરડાની કરોડમાં) રહેલી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંઠચક્રભણી જવા લાગે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડ જ્યોતિ દેખવામાં આવે છે, પ્રાણોની ગતિ સ્થિર થયેલી દેખાય છે, અને તેનું જવુંઆવવું ગુદાથી કંઠસુધીમાં સીધું જણાય છે, કુંડલિની ઊંચી પડવાનો આરંભ કરે છે, વિષયવાસનાની નિવૃત્તિ થવા માંડે છે, ને શરીરનું નિર્બલપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા લાગે છે. જ્યારે આમ થાય ત્યારે જાણવું જે પ્રાણનિરોધના અભ્યાસીના શ્વાસનો વેગ નાસિકાની બહાર અગીઆર આંગળપર રહેલો છે.

ઉપરની પ્રાણના બાહ્યવેગને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયાનો રાત્રિદિવસ યથાશક્તિ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી અભ્યાસીના પાંચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાંનાં ષટ્ચક્રોનું ભેદન કરવાસારુ મેરુદંડમાં જવાનો યત્ન કરે છે. તે વેલા અભ્યાસીના ચિત્તની નિદ્રાના જેવી સ્થિતિ થઇ તેનું આખું શરીર શિથિલ થઇ જાય છે, ને શરીરમાંની સર્વ નાડીઓ લગભગ સ્તંભાકારે ઊભી થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ થયે અભ્યાસીના ચિત્તમાં શૌર્યાદિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે, અને વિષયોની તૃષ્ણા નાશ પામવા માંડે છે. જ્યારે આમ થવા લાગે ત્યારે જાણવું જે તે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિ દશ આંગળપર રહેલી છે.

પરમાત્મજ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી મનના બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કાંઈક અવ્યક્ત

સંકલ્પની સૃષ્ટિ જેમાં મનુષ્યના અંતરના સંકલ્પાનુસાર તેનું બાહ્ય જગત્ ચાલે છે તે અનુભવાય છે. આવી સ્થિતિ થયે શબ્દના ત્રણ પ્રકારના અર્થો તેને સમજાય છે. શબ્દનો પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ મનુષ્યને આધિભૌતિકજ્ઞાન આપે છે, તેનો મધ્યમ પ્રકારનો અર્થ આધ્યાત્મિકજ્ઞાન પ્રકટ કરે છે, ને તેનો ઉત્તમ પ્રકારનો અર્થ આધિદૈવિકજ્ઞાન બતાવે છે. અભ્યાસીને જ્યારે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે જાણવું જે તે અભ્યાસીનો શ્વાસ નવ આંગળપર આવેલો છે.

આદરપૂર્વક ઉપરનો અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી તે અભ્યાસીને કંઠ ને ભૃકુટિચક્રભણી પીળો, લીલો, ને ધોળો રંગ વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે, અને ગુદા ને નાભિચક્રભણી રાતો ને કાળો રંગ દર્શાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ શરીરમાં પાંચ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બનવાની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ ઉત્તરોત્તર શાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ અભ્યાસીનો શ્વાસ જ્યારે આઠ આંગળપર હોય છે ત્યારે તેને અનુભવાય છે.

પ્રાણિમાત્રને વિષે રહેલી પ્રાણકલારૂપ કુંડલિની જે હૃદયની વાસનાઓના આધારરૂપ છે તે દર્શાય, તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય, ને મસ્તકમાંથી ચંદ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે તે અભ્યાસીએ જાણવું જે પોતાનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે.

અભ્યાસીનો પ્રાણ નિર્મલ થઈ જ્યારે તેની ૭ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે તે સાધકને સ્વશરીરને વિષે ચૌદ લોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે.

જ્યારે શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે તે સાધક જે જે દેવના દર્શનની દૃઢ ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને ભ્રાંતિરહિત દર્શન થાય છે.

મનોરાજ્યને જિતવાથી મુમુક્ષુનું મન જ્યારે વૃત્તિશૂન્ય થાય છે

ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે. મનમાંથી બાહ્ય વિષયેાનું સ્ફુરણુ બંધ થવાથી જ્યારે જીવાત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે મેાક્ષસાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દર્શાય છે, ને તેની પ્રાણુકલા તથા ચિત્તકલા ભૃકુટિચક્રમાં સ્થિતિ કરવા માંડે છે. આ વિષયનેા યથાર્થ અનુભવ તેનેા શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે તે મેાક્ષ-સાધકને થાય છે.

મુમુક્ષુની મનેાવૃત્તિ સ્થિર થવાથી ભવિષ્યમાં જેવેા બનાવ આ સૃષ્ટિમાં બનવાનેા હેાય તેવા પ્રકારનેા સંકલ્પ તે મેાક્ષસાધકના ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતેા અનુભવાય છે. આ સંકલ્પદ્વારા પ્રાણિપદાર્થનું ભવિષ્ય જાણી શકાય છે. અભ્યાસીને આવા પ્રકારનેા અનુભવ ત્રણ આંગળ-પર તેને શ્વાસ રહેવાથી થાય છે.

પ્રાણુકલા નિયમમાં આવી જ્યારે પેાતાનામાં પરકાયાપ્રવેશનું સામાર્થ્ય આવેલું જણાય ત્યારે મેાક્ષસાધકે જાણવું જે તેનેા શ્વાસ બે આંગળપર રહેલેા છે.

પ્રાજ્ઞ, તૈજસ ને વિશ્વરૂપ જીવભાવની નિવૃત્તિ તુરીયરૂપ છે એ તુરીયરૂપ આત્મા અવિકારી છે. એ અવિકારી, નિરાકાર ને નિરંજનરૂપ આત્મસ્વરૂપમાં મેાક્ષસાધકની ચિત્તવૃત્તિનું વિશેષ સ્થિરપણું થવાથી શ્વાસાદિક સ્થિર થઇ તેની બાહ્યચેતના અસ્પષ્ટ થવા માંડવાથી તેનું શરીર નિશ્ચેષ્ટ થવા લાગે છે. આ સ્થિતિ શ્વાસ જ્યારે એક આંગળપર રહે ત્યારે થાય છે, અને એ એક આંગળની સ્થિતિ પણ જો બંધ પડે તેા તે મેાક્ષસાધકની બ્રહ્મમાં સ્થિતિ થાય છે.

અભ્યાસદ્વારા પૂર્વોક્ત સંધિસ્થાનમાં કુંભક વિશેષ સમય રહેવાથી મેાક્ષસાધક પેાતાના તૈજસનેા મનચક્રમાં પ્રવેશ કરાવી શકે છે. આ મનચક્રની (હૃત્પદ્મની) આઠ પાંખડી છે, અને તે પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસના નિવાસથી કેવી રીતે મનેાવૃત્તિએા ઉપજે છે તે નીચેના કોષ્ટકથી જિજ્ઞાસુના જાણુવામાં આવશેઃ—

મનચક્રનું કોષ્ટક

પાંખડીના દિશા.	પાખડીનો રંગ.	પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસની વિશેષસત્તાના પ્રભાવે ઉપજતી મનોવૃત્તિઓ
પૂર્વ.	ધોળો.	ધૈર્ય, ઔદાર્ય, ધર્મબુદ્ધિ ને યશનો લોભ.
અગ્નિ.	રાતો.	પરિતાપ, દીર્ઘસૂત્રતા, નિદ્રા આલસ્ય ને પ્રમાદ.
દક્ષિણ.	કૃષ્ણ (કાળો.)	ક્રોધ, ક્રૂરતા, દ્વેષ, ને દુષ્ટબુદ્ધિ.
નૈર્ઋત્ય.	નીલ (આસમાની.)	સંસારાસક્તિ-સ્ત્રી, પુત્ર ને વિત્તાદિમાં મોહ, તથા પાપ કરવાની ઇચ્છા.
પશ્ચિમ.	કપિલ (બદામી)	હાસ્યવિનોદાદિરૂપ ક્રીડા.
વાયવ્ય.	શ્યામ-વિશેષ કાળો	ચિંતા ને પ્રવાસેચ્છા
ઉત્તર.	પીળો.	ભોગાદિમાં પ્રીતિ.
ઈશાન.	ગોર.	કૃપા, ક્ષમા, દાન, શાંતિ ને જ્ઞાન.

ઉક્ત અષ્ટ પાંખડીમાંની ગોરવર્ણની પાંખડીમાં યોગી પોતાના તૈજસનું અનુસંધાન કરી તેનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી તેને સહસ્રદલમાં લઈ જઈ સ્થિર કરે છે. ઉક્ત રીતે હૃદયાકાશમાં ધ્યાન કરવાથી પણ યોગીને આત્માના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસદ્વારા તે આત્માનું જ્ઞાન દૃઢ થાય છે. હૃદયમાં ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર થવાથી યોગીને સૂર્ય, ચંદ્ર અને મણિઓના જેવો પ્રકાશ પ્રતીત થાય છે. પછી તે યોગીનું ચિત્ત આત્મસ્વરૂપને વિષે જ્યારે તરંગરહિત મહાસાગરની પેઠે શાંત તથા નિશ્ચલ રહે છે ત્યારે તે યોગી એમ સમજે છે કે મેં તે સૂક્ષ્મતમ પરમાત્માને જાણ્યા છે, અને આત્મસ્વરૂપને પણ જાણ્યું છે. આ અભ્યાસના આરંભમાં પ્રથમ નાનાપ્રકારનાં રૂપો,

પેાતે આગળ કરેલાં કામેા તથા પંચભૂતના રંગેા દેખાય છે. પછી અંધારાઅજવાળાથી ભિન્ન પ્રકારનેા ઝળઝળાતે મળતેા હાલતેા પ્રકાશ જણાય છે. પછી નાનાપ્રકારના પ્રકાશેાનેા અનુભવ થઈ અંતે તેની ચિત્તવૃત્તિ આત્મસ્વરૂપમાં વિરામે છે.

જે ઉપાયથી વિષયેાની કિંવા ધ્યેયાકારની વિસ્મૃતિ થાય તે ઉપાયરૂપ યેાગને લયયેાગ કહે છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં પણ "लयो विषयविस्मृतिः ॥" (ધ્યેયાકાર વિષયની અથવા શબ્દાદિ વિષયની વિસ્મૃતિ થાય તે લય છે) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. પ્રાણાયામાદિક ક્રમવિનાજ શાંભવીમુદ્રાના અભ્યાસથી લયયેાગની પ્રાપ્તિ થાય છે. શાંભવીમુદ્રાનું સ્વરૂપ હઠયેાગપ્રદીપિકામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

"अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
एषा सा शांभवीमुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥"

અર્થ:—મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્રપર્યંતનાં ચક્રોમાંના કેાઇ પણ વાંછિત ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપન કરવી ને દૃષ્ટિને નિમેષેાન્મેષ-રહિત શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપન કરવી તે શાંભવીમુદ્રા છે. આ મુદ્રા ઋગાદિ વેદેામાં તથા સાંખ્યપાતંજલાદિ શાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે.

દૃષ્ટિ, પ્રાણ ને ચિત્તને બ્રહ્મમાં સ્થાપન કરી શકનારનેજ અમનસ્ક-ખંડમાં નીચેના શ્લેાકથી લયયેાગવાળા તથા સેવ્ય માનેલ છે:—

"दृष्टि स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात्,
वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधात् ।
चित्तं स्थिर यस्य विनावलंबात्,
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥"

અર્થ:—નાસિકાના અગ્રભાગાદિક દેશેામાં લગાડ્યા વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, રેચકાદિક પ્રાણાયામના અભ્યાસવિનાજ જેના પ્રાણ-વાયુનેા નિરેાધ છે, અને ષટ્ચક્રાદિકના અવલંબનવિનાજ જેનું ચિત્ત એકાગ્ર છે, તેજ પુરુષ યેાગી, ગુરુ અને સેવવાયેાગ્ય છે.

શ્રીમંત્રયેાગનું લક્ષણ શ્રાયેાગબીજમાં શ્રાઈશ્વરે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

"हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंस हंसेति मंत्रोऽयं जीवो जपति सर्वदा ॥
गुरुवाक्यात्सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपः ।
सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो मंत्रयोगः स उच्यते ॥"

અર્થ:—શરીરમાનેા વાયુ હકારથી બહાર આવે છે, અને સકારથી પુનઃ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, એવી ક્રિયાવડે "હંસ' "હંસ" એવી રીતનેા મંત્ર આ જીવ સર્વદા જપે છે. શ્રીગુરુવાકયથી સુષુમ્ણામાં "હંસ" "હંસ"થી ઊલટેા "સેાહં" સેાહં" એવી રીતને પ્રાપ્ત થયેલેા જે જપ થાય છે તે મંત્રયેાગ કહેવાય છે.

મનુષ્યાદિ જીવેા આરેાગ્ય સ્થિતિમાં એક અહેારાત્રમાં ૨૧૬૦૦ "હંસ" મંત્રનું સ્વાભાવિક ઉચ્ચારણુ કર્યા કરે છે. શ્રીઈશ્વરે પણુ નીચેના શ્લેાકથી એમજ કહ્યું છે:—

एकविंशति साहस्रं षट्शताधिकमीश्वरि ।
प्रत्यहं जपते प्राणी हंस इत्यक्षरद्वयम् ॥

અર્થ:—હે ઈશ્વરિ! પ્રાણી પ્રતિદિવસ "હંસ" એવી રીતના બે અક્ષરેાને એકવીશ હજાર છસે વેલા જપે છે.

"હંસ"ને ઊલટાવી "સેાહં" મંત્ર કરી તેદ્વારા કુંડલિનીના ઉત્થાનની ભાવના કરી મૂલાધારમાં વૃત્તિદ્વારા અભિમાનીએ પ્રવેશ કરી ત્યાં સ્થિત શ્રીગણેશનું પૂજન કરી તેમને અહેારાત્રમાંના ૬૦૦ અજપા-મંત્ર નિવેદન કરવા. આમ ઉપરનાં ચક્રોમાં પણ કરવું. આ સર્વેનું વર્ણન શ્રીગરુડપુરાણમાં નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું છે:—

"आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांतवर्णाश्रयं,
स्वाधिष्ठानमपि प्रभाकरसमं बालांतषट्पत्रकम् ।
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारांतकं,
पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृतम् ॥

पद्मैः सस्वरषोडशैः शशधरज्योतिर्विशुद्धाबुजम् ,
हंक्षेत्यक्षरयुग्मकं द्विदलं रक्ताभमाज्ञांबुजम् ।
तस्मादूर्ध्वगतं प्रभासितमिदं पद्मं सहस्रच्छदं,
सत्यानंदमयं सदा चिन्मयं ज्योतिर्मयं शाश्वतम् ॥
गणेशं च विधिं विष्णुं शिवं जीवं गुरुं ततः ।
व्यापकं च परं ब्रह्म क्रमाच्चक्रेषु चिंतयेत् ॥
षट्शतं गणनाथाय षट्सहस्रं तु वेधसे ।
षट्सहस्रं च हरये षट्सहस्रं हराय च ॥
जीवात्मने सहस्रं च सहस्रं गुरवे तथा ।
चिदात्मने सहस्रं च जपसंख्या निवेदयेत् ॥

અર્થ:—પ્રથમ ગુદાસ્થાનમાં વકારથી સકારપર્યંતના (वं, शं, षं, सं) ચાર અક્ષરેાથી યુક્ત, ચાર દલવાળું અને અગ્નિના વર્ણ-સમાન આધારચક્ર છે. બીજું લિંગસ્થાનના મૂલમાં બકારથી લકાર-પર્યંતના (बं, भं, मं, यं, रं, लं,) ૭ અક્ષરેાથી અંકિત, ૭ દલેાથી યુક્ત અને સૂર્યના જેવા વર્ણવાળું સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર છે. ત્રીજું નાભિદેશમાં ડકારથી ફકારપર્યંતના (डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं,) દશ અક્ષરેાથી અંકિત, દશ દલવાળું અને રાતા વર્ણનું મણિપૂરચક્ર છે. ચેાથું હૃદયદેશમાં કકારથી ઠકારપર્યંતના (कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं,) બાર અક્ષરેાથી અંકિત, બાર દલવાળું અને સુવર્ણના જેવા વર્ણવાળું અનાહતચક્ર છે. પાંચમું કંઠપ્રદેશમાં અથી અઃપર્યંતના (अं, आं, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, ऌं, ॡं, एं, ऐं, ओं, औं अं, अः) સેાલ સ્વરેાથી અંકિત, ષેાડશ-દલયુક્ત અને ચંદ્રમાના જેવા વર્ણવાળું વિશુદ્ધચક્ર છે. છઠ્ઠું બંને ભ્રૂના મધ્યદેશમાં હકાર અને ક્ષકાર આ બે અક્ષરેાથી અંકિત, બે દલથી યુક્ત અને રાતા વર્ણવાળું આજ્ઞાચક્ર છે, અને સાતમું દશમા દ્વારમાં નિરંતર સચ્ચિદાનંદજ્યેાતિસ્વરૂપ સહસ્રદલથી યુક્ત અને શુદ્ધ-સ્ફટિકવર્ણના જેવું અજરામરચક્ર (બ્રહ્મરંધ્રચક્ર છે. પહેલા ચક્રમાં

શ્રીગણેશ, બીજામાં શ્રીબ્રહ્મા, ત્રીજામાં શ્રીવિષ્ણુ, ચેાથામાં શ્રીમહાદેવ, પાંચમામાં જીવાત્મા, છઠ્ઠામાં શ્રીગુરુ અને સાતમામાં વ્યાપક પરબ્રહ્મ છે, તેમનું તે ચક્રોમાં ક્રમથી ચિંતન કરે. પછી પૂર્વોક્ત ૨૧૬૦૦ જપમાંથી ૬૦૦ જપ શ્રીગણેશને નિવેદન કરે, ૬૦૦૦ જપ શ્રીબ્રહ્માને નિવેદન કરે, ૬૦૦૦ શ્રીવિષ્ણુને, ૬૦૦૦ શ્રીમહાદેવજીને, ૧૦૦૦ જીવાત્માને, ૧૦૦૦ શ્રીગુરુને અને ૧૦૦૦ શ્રીપરબ્રહ્મને અર્પણ કરે.

પૂર્વોક્તરીતે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપસંખ્યાને અર્પણ કરનાર બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનસંપન્ન સાધક પુરુષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરેાડ (૧૦૦૦૦૦૦૦) જપ સંપૂર્ણ થયા પછી શ્રીઈશ્વરના અનુગ્રહથી દશ પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આવે છે. આ વાર્તા શ્રીઅથર્વવેદની હંસેાપનિષદ્માં પણ " **स एव जपकोटया नादमनुभवति ॥** " (તે સાધક પુરુષ કરેાડ જપના અર્પણવડે સ્વશરીરમાં થતા નાદને અનુભવે છે) એ વચનથી દર્શાવી છે. તે દશ નાદનાં લક્ષણેા તથા તેમના શ્રવણથી થતાં ફ્લેાને પણ નીચેનાં વચનેાવડે તે ઉપનિષદ્માંજ દર્શાવેલ છે:—

" **नादो दशविधो जायते, चिणोति प्रथमः, चिंचिणोति द्वितीयः, घंटानादस्तृतीयः, शंखनादश्चतुर्थः, पंचमस्तंत्रीनादः, षष्ठस्तालनादः, सप्तमो वेणुनादः, अष्टमो मृदंगनादः, नवमो भेरीनादः, दशमो मेघनादः, । नवमं परित्यज्य दशममेवाभ्यसेत् ॥** "

" **प्रथमे चिंचिणीगात्रं द्वितीये गात्रभंजनम् ।**
तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कंपते शिरः ॥
पंचमे स्रवते तालु षष्ठेऽमृतनिषेवणम् ।
सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाऽष्टमे ॥
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथामलम् ।
दशमे परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसन्निधौ ॥ "

"तस्मिन् मनो विलीयते मनसि संकल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयंज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरंजनः प्रकाशत इति ॥"

અર્થ:—યેાગાભ્યાસીને ધ્યાનકાલે દશ પ્રકારના નાદ અનુભવાય છે, પહેલેા ચિણી, (તમરાના જેવેા,) બીજો ચિંચિણી, (ચકલાના જેવેા,) ત્રીજો ઘંટજેવેા, ચેાથેા શંખજેવેા, પાંચમેા વીણાજેવેા, છઠ્ઠો તાલજેવેા, સાતમેા વાંસળીજેવેા, આઠમેા તબલાજેવેા, નવમેા ભેરી-જેવેા અને દશમેા મેઘજેવેા નાદ છે. તેમાંથી નવ પ્રકારના નાદનેા પરિત્યાગ કરીને બ્રહ્મભાવની પ્રાપ્તિના સાધનભૂત દશમા મેઘનાદનેા મુમુક્ષુ સર્વદા અભ્યાસ કરે.

પહેલેા નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગેામાં તમરાના ફાટવાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાંભળતાં શરીરનાં અંગ તુટવાની પેઠે થાય છે, ત્રીજો નાદ સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચેાથેા નાદ સાંભળતાં શિર કંપે છે, પાંચમેા નાદ સાંભળતા તાલુ સ્ત્રવે છે, છઠ્ઠો નાદ સાભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમેા નાદ સાંભળતાં ગુહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે, આઠમેા નાદ સાંભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે, નવમેા નાદ સાંભળતાં નિર્મલ દિવ્યદષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને દશમેા નાદ સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સન્નિધિ થતાં સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મનનેા વિલય થાય છે. મનનેા વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પવિકલ્પેાનેા લય થાય છે. સંકલ્પવિકલ્પેાનેા નાશ થવાથી જન્મજન્માંતરેામાં સંચય કરેલાં પુણ્યપાપેાનેા નાશ થાય છે. પુણ્યપાપેાનેા નાશ થવાથી સાધક પુરુષ શિવરૂપ થયેા છતેા શક્તિના આત્મરૂપ, સર્વવ્યાપક, સ્વયંજ્યેાતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને બ્રહ્મરૂપ થઇને પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મેાક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે.

આ નાદની ચાર અવસ્થા છે, આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા ને નિષ્પત્ત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિનેા ભેદ થતાં

જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આરંભાવસ્થા કહે છે. કંઠમાં રહેલ વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની ઘટાવસ્થા, ભ્રૂકુટિમાં રહેલ રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચયાવસ્થા ને બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે નિષ્પત્ત્યવસ્થા કહેવાય છે.

નાદનું અનુસંધાન કરવામાટે યેાગસાધક પ્રથમ પેાતાના હાથની બંને તર્જનીઓવડે પેાતાના કાનમાં બંને છિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઊઠતા નાદનું શ્રવણ કરે. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરે. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપેા થેાડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે.

સમુદ્રના જેવેા, વરસાદની ગર્જનાજેવેા, મેાટા નગારાજેવેા, ઝાંઝજેવેા, પખાજજેવેા, શંખજેવેા, ઘંટજેવેા, ઘંટડીજેવેા, વાંસળીજેવેા, વીણાજેવેા, ને ભ્રમરજેવેા નાદ તથા બીજા કેટલાક પ્રકારના નાદેા નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે. યેાગસાધકે એક નાદમાંથી બીજા નાદમાં ને બીજા નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં, વા સ્થૂલનાદમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, ને સૂક્ષ્મનાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, પછી ત્યાંથી સૂક્ષ્મમાં ને ત્યાંથી સ્થૂલનાદમાં પેાતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડ્યા કરવું, ને અંતરબહારની કાંઈ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમાં મનને લીન કરવું.

જેમ ભ્રમર પુષ્પના મકરંદને–પુષ્પરસને–પીતેા છતેા પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતેા નથી તેમ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત શબ્દાદિ વિષયેાને ઇચ્છતું નથી.

વિષયેાદ્યાનમાં ફરનારા મનેારૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્રને વશ કરવામાટે અનાહતનાદ એ તીક્ષ્ણ અંકુશ છે.

જેમ જે પક્ષીની પાંખેા કપાઇ ગઇ હેાય તે પક્ષી પૃથ્વીપર પડી રહે છે તેમ અનાહતનાદમાં જોડાયેલું મન ચંચલપણું ત્યજીને સારી રીતે સ્થિર થાય છે.

અનાહતનાદ મનેારૂપ મૃગને ગતિરહિત કરી રેાકવામાં જાળનું ને તેને મારવામાં વ્યાધનું કામ કરે છે.

અનાહતનાદના શ્રવણથી મનેારૂપ નાગ સર્વનું વિસ્મરણ કરીને શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે, ને તે જ્યાં ત્યાં દેાડતેા નથી.

જેમ કાષ્ઠમાં પ્રવેશ પામેલેા પ્રજ્વલિત અગ્નિ જ્વાલારૂપનેા પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસતામસવૃત્તિનેા ત્યાગ કરીને સંસ્કારશેષસ્થિતિવાળું થાય છે.

અનાહતનાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે. તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થયેલું અંતઃકરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વવૃત્તિથી રહિત સંસ્કાર-શેષરૂપે રહે છે.

જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવું. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે.

જે નાદરૂપે સાંભળવામાં આવે છે તે શક્તિ છે, અને જેમાં તે શક્તિ વિલીન થાય છે તે નિરાકાર આત્મા છે.

શ્રદ્ધા પ્રીતિ ને વિવેકવડે સર્વદા નાદનું અનુસંધાન કરવાથી પાપ-સંસ્કારેા નાશ પામે છે, ને મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે.

ચિત્તની અનાત્માકાર વૃત્તિઓના નિરેાધને રાજયેાગ કહે છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ "**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥**" (ચિત્તની પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓના નિરેાધને યેાગ કહે છે) એ સૂત્રથી એમજ પ્રતિ-પાદન કરે છે. રાજયેાગના બે પ્રકાર છે, સંપ્રજ્ઞાતયેાગ અને અસંપ્રજ્ઞાતયેાગ. ચિત્તની એકાગ્રઅવસ્થામાં જે યેાગ થાય છે તેને સંપ્રજ્ઞાતયેાગ કહે છે, અને ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થામાં જે યેાગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતયેાગ કહે છે. ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે, ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર ને નિરુદ્ધ. જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક વિષયેામાં ભ્રમણ કરે છે તે ક્ષિપ્તાવસ્થા કહેવાય છે, જે અવસ્થામાં નિદ્રાઆલસ્યાદિક

યુક્ત ચિત્ત મૂઢના જેવું-કૃત્યાકૃત્યના વિચારરહિત-થઇ જાય તે મૂઢાવસ્થા કહેવાય છે, વિક્ષિપ્તાવસ્થા તે કે જેમાં ચિત્ત કેાઇ સમય ધ્યાનમાં જોડાય છે, પણ પાછું તે સ્વલ્પ કાલમાંજ વ્યાકુલ કિંવા વ્યગ્ર થઇ જાય છે, એકાગ્રાવસ્થા તે કહેવાય છે કે જેમાં ચિત્ત વિષયાંતરેાથી પેાતાની વૃત્તિઓને ખેંચી તેઓને કેાઇ એક વિહિત વિષયસાથે જોડી દે છે, અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અંતરના તથા બહારના સર્વ વિષયેામાં ચેષ્ટારહિત થઇ જાય તે નિરુદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે. પહેલી ચાર અવસ્થાઓમાં સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમેાગુણનેા યથાયેાગ્ય સંસર્ગ (સંબંધ) રહે છે, પણ પાંચમી અવસ્થામા ગુણેાના સંસ્કારમાત્ર (સૂક્ષ્માવસ્થા) રહે છે. પ્રકૃતિમાંથી ઉપજેલા (બુદ્ધિમાં આવેલા) એ સત્ત્વાદિ ગુણેાનાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છેઃ-

સત્ત્વગુણ નિર્મલપણાથી પ્રકાશક તથા ઉપદ્રવરહિત છે. અભય, નિષ્કપટપણું, જ્ઞાનયેાગમાં અને કર્મયેાગમાં નિષ્ઠા, દાન, દમ, યજ્ઞાદિ સત્કર્મ, સ્વાધ્યાય, ત્રણપ્રકારનું-કાયિક વાચિક ને માનસિક-સાત્ત્વિક તપ, સરલતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રેાધ, ત્યાગ, શાંતિ, અન્યની આગળ કેાઇનું છિદ્ર પ્રકટ ન કરવું. સ્વશક્તિપ્રમાણે પ્રાણીમાત્રપર દયા, વિષયેામાં લાલચુપણાનેા અભાવ, સૌમ્યપણું, અકાર્ય કરવામાં લેાકલજ્જા, ઇંદ્રિયેાની અચપલતા, તેજ, (પ્રાગલ્ભ્ય-રૂઆબ,) ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રેાહ અને મેાટાઇનેા અભાવ એ આદિ સુખ તથા જ્ઞાનને ઉત્પન્ન કરનારી દૈવી (શુભ) વૃત્તિઓ અંતઃકરણમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી ઉપજે છે. વળી એ સત્ત્વગુણરૂપ દ્રવ્યની અંતઃકરણમાં વૃદ્ધિ થવાથી અમાનીપણું, અદંભીપણું, અહિંસા, સહનશીલતા, આર્જવ, (સરલતા,) શ્રીસદ્‌ગુરુની સેવા, પવિત્રતા, સન્માર્ગમાં મનનું સ્થિરપણું, શરીરાદિને નિયમમાં રાખવાનું બલ, ઇંદ્રિયેાના વિષયેામાં વૈરાગ્ય, અહંકારરહિતપણું, જન્મ મૃત્યુ જરા ને વ્યાધિમાં રહેલાં દુઃખેા તથા દેાષેાને વારંવાર જેવાનેા સ્વભાવ, પુત્ર સ્ત્રી ને ગૃહાદિમાં મમતાનેા અભાવ, પુત્રાદિમાં હુંપણાની બુદ્ધિનેા અભાવ, પ્રિય ને અપ્રિયની પ્રાપ્તિમાં નિત્ય સમચિત્તપણું,

પરમાત્માની અનન્યયેાગવડે અવ્યભિચારિણી ભક્તિ, એકાંતદેશના સેવનમાં કિંવા પવિત્રતાવાળા દેશના સેવનમાં પ્રીતિ, વિષયિજનેાની સભામાં અપ્રીતિ, અધ્યાત્મજ્ઞાનમાં નિષ્ઠા ને તત્ત્વજ્ઞાનનું ફલ જે મેાક્ષ તેને અવલેાકન કરવાનેા અનુરાગ એ વીશ જ્ઞાનનાં સાધનેાનેા પણ અંતઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે છે. એ સત્ત્વગુણ રજસ્તમેાગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પામતેા જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને એાછાં કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ઐશ્વર્યને વૃદ્ધિ પમાડે છે. પરિણામે દુઃખ ઉપજાવનારેા રજોગુણ લેાભ, પ્રવૃત્તિ, (લૌકિક કે વૈદિક કર્મોમાં પ્રવૃત્ત થવું તે,) કર્મોનેા આરંભ, અશાંતિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શેાષણ અને અનમ્રતાદિને પેાતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજાવે છે, અને આદિમાં તથા અંતમાં મેાહ ઉપજાવનારા તમેાગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરુદ્યમતા, જડતા, પ્રમાદ, મેાહ, દિનતા, ભય, નિદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિષાદ અને ઉન્માદાદિ દેાષેા ઉત્પન્ન થાય છે.

ચિત્તની ક્ષિપ્તાદિ પહેલી ત્રણ અવસ્થાનેા અધિકાર યેાગમાં નથી, માત્ર તેની છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ અવસ્થામાં યેાગ થઇ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયેાગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયેાનેા નિરેાધ થાય છે એટલામાટે તેને પણ રાજયોગ કહે છે, પરંતુ રાજયેાગશબ્દનેા મુખ્ય અર્થ તેા અસંપ્રજ્ઞાતજ છે. ચિત્તમાં રહેલા સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણેાને લીધે ચિત્તનેા સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનેા છે, પ્રખ્યા–વિષય–પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. (પ્રખ્યા તથા પ્રવૃત્તિનું સ્તંભન.)

જ્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિએાનેા નિરેાધ થઇ જાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઇને કેવલ પેાતાનાજ સ્વરૂપને જુએ છે, અને તેથીજ સ્થિર થાય છે. કૈવલ્યરૂપ મેાક્ષમાં માત્ર આત્માના જ્ઞાનાદિ સ્વભાવ રહે છે, ને સવિકલ્પસમાધિમાં આત્માનુ સેાપાધિક (વૃત્તિસહિત) જ્ઞાન રહે છે, એ સ્થિતિમાં પેાતાનું સ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે, કારણકે જ્યાંસુધી દ્રષ્ટા બહારના વિષયને દેખે છે ત્યાંસુધી તે પેાતાના

સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી.* ચિત્તના ચપલસ્વભાવવડે તેમાંથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉપજે છે તે સર્વથી આત્મા પૃથક્ રહે છે. હું સુખી, હું દુ:ખી ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં ચિત્તવૃત્તિઓના ધર્મોનું જે ભાન થાય છે તે ભ્રમને લીધે છે. જેમ સ્ફટિકમણિ પોતાની સમીપમાં રાખેલા પદાર્થના રંગજેવો જોવામાં આવે છે, પણ વસ્તુત: તેમાં તે રંગ હોતો નથી, એવીજ રીતે આત્મા શુદ્ધ છે, પણ ચિત્તવૃત્તિઓના સંબંધને લીધે તેમાં સુખદુ:ખાદિ પ્રતીત થાય છે. ચિત્તવૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે, ને તે જીવાત્માને ન્યૂનાધિક સુખ તથા દુ:ખ આપનારી

---

* અહીં એ શંકા થાય છે કે જેમ નેત્ર અન્ય પદાર્થને જોઇ શકે છે, પણ પોતાના સ્વરૂપને તે જોઇ શકતું નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ અન્ય પદાર્થને જોવામાં સમર્થ ને પોતાનું સ્વરૂપ જોવામાં અસમર્થ કેમ નહિ હોય ? તેનું સમાધાન એ છે કે બહારના પદાર્થો જોવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે કારણકે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થનો દ્રષ્ટા જીવાત્મા છે. કાળા, ધોળા ને પીળા ઇત્યાદિ રંગના તથા ગોળ ને ચતુષ્કોણાદિ આકારના પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે; આંધળી, કાણી ને ટુંકી ઇત્યાદિ રીતની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે; ને ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, લોભ ને મોહ ઇત્યાદિ ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. એ જીવાત્મા છેલ્લો દ્રષ્ટા છે, કેમકે તેને કોઇ જોતું હોય એવો અનુભવ નથી. વળી એ જીવાત્માનો અન્ય દ્રષ્ટા માનવાથી અનવસ્થા દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. એ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શનશક્તિ છે, એક સ્થૂલ અને બીજી સૂક્ષ્મ. સૂક્ષ્મદષ્ટિને દિવ્યદષ્ટિ પણ કહે છે. સ્થૂલદષ્ટિનાં અત્યંત સાહાય્યક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂલપદાર્થોને જુએ છે, અને યોગાભ્યાસથી થયેલી સૂક્ષ્મ-દિવ્ય-દષ્ટિદ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણ્વાદિને તથા પોતાના સ્વરૂપને (ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને) પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકે છે તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકે છે.

છે. આધ્યાત્મિકદુઃખો, (આત્માનો આશ્રય કરીને વર્તનાર સ્થૂલસૂક્ષ્મ-શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે, તત્સંબંધી દુઃખ-જ્વરાદિથી તેમજ ક્ષુધાતૃષાથી તથા કામક્રોધાદિથી ઉપજતી પીડા,) આધિભૌતિકદુઃખો (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુરિંદ્રિયનો વિષય હોય તે અધિભૂત કહેવાય છે, તેનાથી થનારું દુઃખ-ચોર-વ્યાઘ્રાદિથી ઉપજતી પીડા) અને આધિદૈવિકદુઃખોનો (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુરિંદ્રિયનો અવિષય હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે, તેની પ્રેરણાથી ઉપજતા દુઃખનો-યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત ને ગ્રહાદિકથી તથા શીત, વાત ને આતપ-તડકા-થી થતી પીડાનો) હેતુ ક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે, અને જેમાં કેવલ આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણવૃત્તિના* ત્રણ× ભેદ છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ. જેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઈંદ્રિયદ્વારા બહાર નીકળી, બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી, તે વસ્તુના આવરણભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્ય વૃત્તિ પ્રત્યક્ષપ્રમાણ કહેવાય

* પ્રમા-યથાર્થજ્ઞાન-નું કરણ તે પ્રમાણ કહેવાય છે.

× પૂર્વમીમાંસાના વાર્તિકકાર શ્રીકુમારિલભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ-શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ છ પ્રમાણ માન્યાં છે તેથી વેદાંતશાસ્ત્રમાં પણ એ છ પ્રમાણ મનાય છે. ચોથા પ્રમાણનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણમાં, પાંચમા પ્રમાણનો બીજા પ્રમાણમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણનો પહેલા પ્રમાણમાં સમાવેશ થઇ શકે છે, માટે યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય ને ચેષ્ટા એવાં ત્રણ પ્રમાણો વિશેષ અંગીકાર કરી નવ પ્રમાણો માનેલાં છે તેનો સમાવેશ પણ યોગદર્શનોક્ત ત્રણ પ્રમાણમાં થઇ શકે છે, માટે ત્રણ પ્રમાણ માનવામાંજ લાઘવ છે.

છે, પક્ષમાં હેતુને જોઇને ત્યા સાધ્યસંબંધી કલ્પના કરવી તે **અનુમાન.** તેના ત્રણ વિભાગ છે પૂર્વવત શેષવત ને સામાન્યતેાદૃષ્ટ. તેમાં કારણ જોઇને તેના કાર્યનેા નિશ્ચય કરવામાં આવે તે **પૂર્વવત્**, જેમ આકાશમાં વાદળાએાનેા સમૂહ જોઇને વૃષ્ટિ થવાનેા નિશ્ચય થાય છે. કાર્ય જોઇને તેના કારણનેા નિશ્ચય કરવામાં આવે તે **શેષવત્**, જેમ નદીમાં પૂર ચઢેલું જોઇને તે નદીના મૂલભાગીના દેશમાંના કેાઈ ભાગમાં વૃષ્ટિ થવાનેા નિશ્ચય થાય છે. અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં પણ કેાઈ સાધર્મ્ય જોઇને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હેાવાનેા નિશ્ચય કરવામાં આવે તે **સામાન્યતેાદૃષ્ટ.** અનુમેય (જેનું અનુમાન કરાય છે તે) પદાર્થને સમાનજાતિવાળા પદાર્થમાં મેળવનાર અને ભિન્નજાતિના પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનેા આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતથી વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાદિ ચાલે છે, કેમકે એક સ્થલેથી બીજે સ્થલે જવું ચાલ્યા વિના બનતું નથી, એટલે ચૈત્રનામના પુરુષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વે બ્રહ્માંડ ચાલે છે; તેમજ વિંધ્યાચલ ગતિશૂન્ય છે, કારણકે તે હંમેશ એક સ્થલે રહે છે. આ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યતેાદૃષ્ટનામના અનુમાનપ્રમાણદ્વારા થાય છે. આપ્ત-ધર્માધર્મનેા તથા સત્યાસત્યનેા વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવાયેાગ્ય કેાઈ મહાત્મા-દ્વારા સારી રીતે જોઇને કિંવા સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનેા ઉપદેશાદિ-નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનેાથી શ્રેાતાને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે **આગમપ્રમાણ** કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણના પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયેાના ભેદથી પાંચ પ્રકાર-ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણપ્રત્યક્ષ, રાસન-પ્રત્યક્ષ, ઘ્રાણજપ્રત્યક્ષ અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ-ગણાય છે. જેથી પદાર્થના ખરા સ્વરૂપનું ભાન ન થાય એટલે જે સંદેહવાળા કિંવા ગૌણ અન્ય અર્થમાં રહે, ને પેાતાના અસંદિગ્ધ કિંવા મુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે **વિપર્યય**-વૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ-કહેવાય છે. આ વિપર્યયજ્ઞાન પ્રમાણ નથી, કારણકે-ઉત્તરકાલમાં પ્રમાણથી તેનું ખંડન થાય છે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થઈ જવું અન્યત્ર પણ જોવામાં આવે છે, જેમ નેત્રદેાષથી

થતા બે ચંદ્રમાના દર્શનનું એક ચંદ્રમાના દર્શનથી ખંડન થઈ જાય છે, આ મિથ્યાજ્ઞાનનેજ અવિદ્યા કહે છે. શબ્દમાત્રથી જેનું ભાન થાય, પરંતુ જેમાં જ્ઞેય પદાર્થ કાંઈ પણ ન હોય તે **વિકલ્પવૃત્તિ** કહેવાય છે, જેમ "વંધ્યાપુત્ર જાય છે," એ વાકય સાંભળવાથી કોઈ પુરુષ જાય છે એમ જ્ઞાન થાય છે, પરંતુ યથાર્થ રીતે જોતાં વંધ્યાપુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી, અને તેથી જવાની ક્રિયા પણ ભ્રમજન્યજ ઠરે છે, કારણકે કોઈ પણ ક્રિયા આધારવિના રહી શકતી નથી. મિથ્યાજ્ઞાન અથવા ભ્રમ ઉત્પન્ન કરવાવાળી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા–યથાર્થ–જ્ઞાન–નું સાધન નથી. જાગ્રદવસ્થાના તથા સ્વપ્નાવસ્થાના જ્ઞાનના અભાવવાળી તમોગુણપ્રધાન જે ચિત્તવૃત્તિ તે **નિદ્રા** કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયના સ્મરણને **સ્મૃતિ** કહે છે. એ **સ્મૃતિ**ની ઉત્પત્તિ રાગ, દ્વેષ કિંવા મોહાદિને લીધે થાય છે.

ચિત્તરૂપી નદી ઉભયતોવાહિની એટલે પાપમાર્ગ તથા પુણ્યમાર્ગ એ બંનેપ્રતિ વહન કરનારી છે. તેમાં જ્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમાં વહન કરનારી પાપવહાધારાને રોકવામાં આવે છે, અને વિવેકદર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ઉઘાડી મૂકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિની ઐકાગ્રતા ને તેનો નિરોધ થાય છે. ચિત્તમાં અનેક વિષયોની વાસના હોવાને લીધે મનુષ્યનું ચિત્ત ચંચલ રહે છે, તેનો આત્મામાં સ્થિરતા કરવામાટે દઢતા તથા ઉત્સાહ-પૂર્વક ચિત્તની સ્થિરતા કરનારાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે **અભ્યાસ** કહેવાય છે. એ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાટે નિરંતર લાંબા સમયસુધી શ્રદ્ધા તથા બ્રહ્મચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આ લોકના વિષયોમાં તેમજ પારલૌકિક–સ્વર્ગાદિના–વિષયોમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઇચ્છાનો અભાવ થવો–ચિત્તને સમસ્ત વિષયવાસનાથી હઠાવી દેવું–તે **વૈરાગ્ય** કહેવાય છે. લૌકિક તથા પારલૌકિક વિષયોમાં વિરક્તિવાળા સાધકની બુદ્ધિ શુદ્ધ થવાથી તથા અભ્યાસવડે સ્થિર થવાથી ક્રમાત્ તેના ચિત્તમાં સમાધિદ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે.

ત્યારે તેને જણાય છે કે મને પ્રાપ્તવ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે, ને ક્ષય કરવાયેાગ્ય મારા ચિત્તમાં રહેલા અવિદ્યાદિ પાંચે કલેશેા નાશ પામ્યા છે. આવા જ્ઞાનની દઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ઠા–હદ–છે. એવા અભ્યાસવૈરાગ્યદ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયું છે તેનું ચિત્ત સૂક્ષ્મ વિચાર કરવાને યેાગ્ય થાય છે, અને તેના અવિદ્યાદિ કલેશેાની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ પ્રકારના કલેશેા છે. એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના કલેશેાનું ઉત્પત્તિસ્થાન અવિદ્યા છે, કારણકે અવિદ્યાના આવિર્ભાવવિના અન્ય ચારે કલેશેા લીન અવસ્થામાં રહે છે. જ્યારે અવિદ્યાનેા મનુષ્યના ચિત્તમાં પ્રાદુર્ભાવ થાય છે ત્યારે બીજા ચાર કલેશેા પણ જાગ્રત્ થઇ જાય છે. જેમ દગ્ધબીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના કલેશેા યેાગાગ્નિથી ભસ્મ થઇ જાય છે તેના ચિત્તમાં પુનઃ તે કલેશેાનેા આવિર્ભાવ થતેા નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિનાં અપવિત્ર શરીરેામાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખના બુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મપદાર્થમાં આત્માની બુદ્ધિ ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની પ્રતીતિને અસ્મિતા કહે છે. સુખના જાણવાવાળાની સુખના સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેનાં સાધનેામાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખને જાણનારનેા દુઃખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનેામાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે. મરણના ભયથી શરીરની રક્ષાવિષે જે અતિઆગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. એ અભિનિવેશ વિદ્વાન્ તથા મૂર્ખ સર્વમાં સમાનપણે વ્યાપી રહેલ છે. જેમ મલિન વસ્ત્રનેા મેલ પ્રથમ જલવડે ધેાવાથી અને ક્ષારયુક્ત ઊના પાણીમાં બાફવા આદિ ઉપાયથી દૂર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે પૂર્વોક્ત કલેશેાની સ્થૂલવૃત્તિએા પ્રથમ *ક્રિયાયેાગથી

* તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઇશ્વરભક્તિ, એ ક્રિયાયેાગ કહેવાય છે. એનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવ્યું છે.

અને પછી તેની સૂક્ષ્મવૃત્તિઓ આત્મવિચાર તથા આત્મધ્યાનથી દૂર કરવી જોઇએ. એ પાંચ ક્લેશો કર્માશયનું મૂલ છે. એ કર્માશય દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ થાય છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ અને મિશ્રરૂપ એ કર્માશયને ઉપજાવવામાં કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. મન આદિના તીવ્રવેગથી કરેલાં પુણ્યકર્મો તથા પાપકર્મો શીઘ્ર ફલ દેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચોખાપર તેનાં ફોતરાં રહે છે ત્યાંસુધી તેમાં અંકુરાદિરૂપે ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહે છે, પણ ચોખાપરનાં ફોતરાં ઊતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્માશયમાં ક્લેશો રહે છે ત્યાંસુધી તે શુભાશુભ કર્મોને ઉત્પન્ન કરાવ્યા કરે છે, પરંતુ જે કર્માશયમાં ક્લેશોના સંસ્કારનો અભાવ થઇ ગયો હોય છે તેનાથી શુભાશુભ કર્મો અભિમાનપૂર્વક ઉત્પન્ન કરવાનું કામ સર્વદા અસંભવવાળું થઇ જાય છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે, જાતિ, આયુષ્ અને સુખદુઃખના અનુભવરૂપ ભોગ. વર્તમાનજન્મની પ્રાપ્તિપછી જે શુભાશુભ કર્મ કરવામાં આવે છે તે તથા પાછલાં સંચિત કર્મો એ સર્વે મળીને તેમાંનાં પ્રધાન (બલવાન્) કર્મો પ્રારબ્ધકર્મની સમાપ્તિએ થવાના નવા જન્મની સાથે જીવને જોડે છે, ત્યાં નક્કી થયેલા સમયસુધી તે જીવે છે, અને સુખદુઃખરૂપ ભોગ ભોગવે છે. ક્લેશોના અને કર્મવિપાકના અનુભવથી સ્થાયી થઇ રહેલી વાસનાથી મૂર્ચ્છિત થયેલું જીવનું ચિત્ત ચિત્રલિખિતની પેઠે સ્તબ્ધ રહે છે તેને પદાર્થાદિનું સ્મરણ કરાવનાર તેમાં રહેલા સંસ્કારો છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્માશય કહ્યો છે તેના બે પ્રકાર છે. એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપાક. તેમાં અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ થાય છે. પહેલી ગતિ અપક્વકર્માશયનો જ્ઞાનાદિવડે નાશ થાય તે, બીજી ગતિ પ્રધાનકર્મથી તેનો અસંયોગ થાય તે, અને ત્રીજી ગતિ નિયતવિપાકના પ્રધાનકર્મફલથી અવરોધ થઇને ચિરંકાલપર્યંત તેનું નિષ્ફલ રહેવું થાય તે. ઉપર કહેલ

જાતિ, આયુષ્ તથા ભોગ સુખથી તથા દુઃખથી યુક્ત હોય છે, કારણકે તે ત્રણુનો હેતુ પુણ્ય તથા પાપ છે, સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણિમાત્રને અનુકૂલતાના તથા પ્રતિકૂલતાના જ્ઞાનદ્વારા થાય છે.

શબ્દાદિ વિષયના ભોગથી મનુષ્યની ઇંદ્રિયો શાંત તથા તૃપ્ત થતી નથી, પણ ઊલટી વિષયભોગના અભ્યાસથી તે મનુષ્યના ચિત્તમાં રાગની વૃદ્ધિ થાય છે, અને તેની ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયોના સેવનમાં વિશેષ ચતુર થતી જાય છે, અને જીવને બહુવિધ દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. એવી રીતે વિષયોનું રાગપૂર્વક સેવન મનુષ્યના સુખનું સાધન નથી, પણ પરિણામે મનુષ્યના દુઃખમાં તે વધારો કરનાર છે. વિષયસુખોની તથા તેનાં સાધનોની પ્રાપ્તિની કામનાને વશ થઇ માણસ શરીર, મન અને વાણી આદિથી યત્ન કરે છે. પોતાના તે યત્નમાં સાહાય્ય થનારપર તે રાગ કરે છે, અને તેમાં પ્રતિકૂલ થનારપર તે ક્રોધ કરે છે. સર્વ કર્મ, રાગ દ્વેષ લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની મનુષ્યના ચિત્તમાં અધિકતા થાય છે. એ સંસ્કારોદ્વારા મનુષ્યો પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે, તથા તજ્જન્ય સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. એવી રીતે આ અનાદિ દુઃખસ્રોત વહન કર્યા કરે છે. આત્માના યથાર્થ જ્ઞાનદ્વારા સર્વ દુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે, માટે મુમુક્ષુએ આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે, તેમ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કેમકે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ–નિર્વાણ–કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં દુઃખની અધિકતા છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર છે. પુરુષનો તથા પ્રકૃતિનો સંયોગ એ આ સંસારનો હેતુ છે. ત્રણ

પ્રકારના દુઃખની અત્યંતનિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ કહેવાય છે, અને તે મેળવવાનો ઉપાય વિવેકાદિદ્વારા તથા શ્રવણ મનન ને નિદિધ્યાસનદ્વારા થયેલું આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન છે. તે આત્મજ્ઞાનની વિષયના ભેદથી સાત પ્રકારની અવસ્થા છે. તેમાંની પહેલી ચાર અવસ્થા–ભૂમિકા–ને કાર્યવિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ અવસ્થાને ચિત્તવિમુક્તિ એ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા જ્ઞેયશૂન્ય છે. આ અવસ્થા જે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે તેને એમ ચિંતન થાય છે કે પૂર્વકાલમાં મારે ઘણુંજ જાણવાનું હતું, પણ હવે મારે કાંઈ પણ જાણવાજેવું રહ્યું નથી, જાણવાનું સઘળું મેં જાણ્યું છે. બીજી અવસ્થા હેયશૂન્ય છે. એ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થવાથી યોગીને એમ લાગે છે કે આગળ મારે કામાદિ અનેક ત્યજવાયોગ્યનો ત્યાગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઇ પણ ત્યજવાનું રહ્યું નથી. ત્યજવાયોગ્ય બંધનના સર્વ હેતુઓનો મેં નાશ કર્યો છે. ત્રીજી પ્રાપ્તપ્રાપ્ય-અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી યોગીને એમ પ્રતીત થાય છે કે કૈવલ્યના લાભે મને સર્વ કાંઇ પ્રાપ્ત થઇ ગયું છે, હવે મારે કોઈ પણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી અવશેષ રહી નથી. ચોથી કર્તવ્યશૂન્ય અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે કરવાનું સઘળું મેં કર્યું, હવે મને કાંઈ પણ કર્તવ્ય રહ્યું નથી, એમ તે યોગીને જણાય છે. પાંચમી ભૂમિકામાં સ્થિર થવાથી યોગીને જણાય છે કે પૂર્વકાલમાં હુ અનેક બુદ્ધિજન્ય દુઃખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુઃખો ક્ષય થઇ ગયાં છે, ને મારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઇ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંતઃકરણના ગુણો દગ્ધબીજવત્ થઇ ગયા છે. પ્રયોજન ન હોવાથી હવે પુનઃ તેમની ઉત્પત્તિ નહિ થાય, અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ પુરુષમાં લયભાવને પામવાથી તે

ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્રે અવસ્થિત-ચિન્માત્રસ્વરૂપે-કૈવલ્યરૂપે-રહે છે. ×

યોગનાં આઠ અંગોનું (જેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે તેનું) અનુષ્ઠાન કરવાથી ક્રમાત્ પાંચ વિભાગવાળી અવિદ્યા નષ્ટ થઇ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તજ્જન્ય અંતઃકરણની અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે, અને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનું આદરપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે, અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે, તથા ક્રમથી જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે, તેમ મોક્ષપ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞાન છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગ તથા હઠયોગ બંનેનાં અંગ ગણાય છે.

× શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં શુભેચ્છા, વિચારણા, તનુમાનસા, (મનની એકાગ્રતા,) સત્ત્વાપત્તિ, (સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ અથવા પ્રત્યક્અભિન્ન બ્રહ્મના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ,) અસંસક્તિ, (સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી જે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં અનાસક્તિ,) પદાર્થાભાવિની, (પોતાની મેળે પોતાના સ્વરૂપવિનાની અન્ય સર્વ દૃશ્ય વસ્તુઓનું અદર્શન,) અને તુર્યા. (બ્રહ્મમાં ઉત્થાનરહિત સ્થિતિ.) એવી રીતે જ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ કહેલી છે. જેમાંની પહેલી ત્રણ સાધકની ભૂમિકાઓ અને બીજી ચાર સિદ્ધની ભૂમિકાઓ છે. પાછલી ત્રણ ભૂમિકાનો અભ્યાસ કરવાથી વાસનાક્ષય અને મનોનાશદ્વારા (મનના સ્થૂલભાવની નિવૃત્તિદ્વારા) યોગીને જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ અનુભવવામાં આવે છે. સિદ્ધની ભૂમિકાઓમાં ચોથી જ્ઞાનની, પાંચમી જીવન્મુક્તની, છઠ્ઠી મહામુક્તની ને સાતમી અતિમુક્તની ભૂમિકા ગણાય છે.

શ્રીઈશ્વરની ભક્તિ× કરવાથી પણ તેમની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો લાભ થાય છે. ક્લેશ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સવેદા સર્વથા રહિત જે પુરુષવિશેષ તે ઈશ્વર કહેવાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ દ્વેષ ને આભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ કહેવાય છે. પાપપુણ્ય કર્મ કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફલ જે દુઃખસુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે; અને કરેલાં કર્મોના જે સંસ્કારો તે કર્માશય કહેવાય છે. એ સર્વે મનની સાથે સંબંધ રાખે છે, પણ તેનો જીવનમાં આરોપ થાય છે. કારણકે જીવ પોતાને કર્મના ફલનો ભોકતા માને છે. જેવી રીતે સંગ્રામમાં હાર તથા જિત યોદ્ધાઓમાં થાય છે, પરંતુ તેનું તેમના રાજામાં આરોપણ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે અહીં પણ સમજવું ઉક્ત ઈશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય,

× ભક્તિના મુખ્ય નવ પ્રકાર છે. શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન વંદન, દાસત્વ, સખ્ય અને આત્મનિવેદન. મહાપુરુષોદ્વારા પરમાત્માના શુભ ગુણો સાંભળવા કિંવા મહાપુરુષપાસે સત્શાસ્ત્રનું શ્રવણ એકાગ્રચિત્તે કરવું તે શ્રવણભક્તિ કહેવાય છે. સર્વાંતર્યામી પરમાત્માના પોતાની જિહ્વાથી ગુણો ગાવા તે કીર્તનભક્તિ કહેવાય છે. ઈશ્વરનું નામચિંતન કરવું તે સ્મરણભક્તિ કહેવાય છે શ્રીઈશ્વરની પ્રતિમાનાં કે શ્રીસદ્ગુરુનાં ચરણારવિંદની સેવા કરવી તે પાદસેવનભક્તિ, તેમની ષોડશોપચારથી કે પંચોપચારથી પૂજા કરવી તે અર્ચનભક્તિ, તેઓને પ્રેમપૂર્વક નમન કરવું તે વંદનભક્તિ, તેમની વિશ્વાસુ અને સ્નેહાળ સેવકની પેઠે સેવા કરવી તે દાસત્વભક્તિ, શરીર વાણી અને મનના વિકારોથી રહિત થઇ તેઓની સાથે નમ્ર ને પ્રામાણિક મિત્રની રીતે વર્તવું તે સખ્યભક્તિ અને પોતાનું સર્વસ્વ તેમને અર્પણ કરી નિરભિમાનપણાવડે તેઓના અનુયાયી થઇ રહેવું તે આત્મનિવેદનભક્તિ કહેવાય છે. એ નવધા ભક્તિમાંની પ્રત્યેક ભક્તિના ત્રણ ત્રણ ભેદ સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણવડે થયેલા છે, અને એ સત્તાવીશ ભક્તિમાંની પ્રત્યેક ભક્તિના મૃદુ, મધ્ય ને

જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનેા અવધિ છે. એ ઈશ્વર વાચ્ય અને પ્રણવ (ૐ) તેનેા વાચક છે. ઉક્ત પ્રણવનેા યથાવિધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાથી તે મુમુક્ષુને પરમાત્માનું પૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે, અને નીચે જણાવેલાં યેાગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, સ્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય, અવિરતિ, ભ્રાંતિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ અને અનવસ્થિતત્વ એ નવ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનાર હેાવાથી યેાગવિઘ્ન કહેવાય છે. શરીરમાંના વાત, પિત્ત ને કફરૂપ ધાતુઓના બગડવાથી, તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિરૂપ કરણેાની વિષમતા થવાથી, શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે વ્યાધિ, ચિત્ત તમેાગુણની વૃદ્ધિ થવાથી ખેાટાં બાનાં કાઢી યેાગાનુષ્ઠાનમાં ચેષ્ટારહિત

અધિમાત્ર (તીવ્ર) એવા ત્રણ ત્રણ ભેદથી કુલ એકાશી પ્રકારની ભક્તિ થાય છે. એકાશીમા પ્રકારના ભક્તિની પકવાવસ્થાએ ભક્તને પરાભક્તિ કિંવા અનન્યભક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, જેને સંતેા બ્યાશીમી ભક્તિ પણ કહે છે.

ઉદારવૃત્તિવાળા, ઇંદ્રિયેાનું દમન કરનાર, બુદ્ધિમાન્, સ્વધર્મને વિષે સ્થિર થયેલા, અકાર્યમાં લેાકલજ્જાવાળા, નિર્માની, સત્યભાષી, તનમનની શુદ્ધિવાળા, દયાલુ, ઉત્તમકર્તવ્યવિષે સ્થિરબુદ્ધિવાળા, ધીરજવાળા, યશસ્વી, પરેાપકારી, આસ્તિક, એકાંતસ્થલમાં રહેનાર, સંતેાષી, વિનયવાળા, કેામલસ્વભાવવાળા, ચતુરાઇવાળા, સર્વપ્રાણીને વિષે દ્વેષશૂન્ય, મમતારહિત, નિરહંકારી, સુખદુ:ખમાં સમાનવૃત્તિવાળા, ક્ષમાવાન્, અપેક્ષારહિત, આલસ્યરહિત, ઉદાસીન અને પરમાત્મામાં અચલ પ્રીતિવાળા એ સાત્ત્વિક ભક્તો સત્ત્વગુણી દેવેાની ભક્તિનું અનુષ્ઠાન કરે છે.

સંસારનાં સુખેા ભેાગવવાની સ્પૃહાવાળા, દ્રવ્યાભિલાષી, યશેચ્છુ, અભિમાની, શત્રુમિત્રનેા દૃઢ ભેદ રાખનાર, વિષયેાની તૃષ્ણાવાળા, વિશેષ હાસ્ય કરનાર, પરમાર્થરૂપ બ્રહ્મનેા ને તેમની પ્રાપ્તિનાં સાધનેાનેા અનાદર કરનાર, સંસારી સુખસારુ નાનાપ્રકારનાં સકામ કર્મોનેા આરંભ કરનાર ને કઠેાર હૃદયવાળા ભક્તો રજોગુણી દેવેાની ભક્તિ કરે છે.

થાય તે સ્ત્યાન, બે વિરુદ્ધ કોટિનેા સ્પર્શ કરનારી કિંવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે સંશય, સમાધિનાં સાધનેાનેા વિચાર તથા તે સાધનેાનું અનુષ્ઠાન ન કરવું તે પ્રમાદ, કફાદિ દેાષની વૃદ્ધિદ્વારા તથા તમેાગુણની વૃદ્ધિદ્વારા તથા શરીરના તથા ચિત્તના ભારેપણાથી "પછી કરીશ" એવા પ્રકારની યેાગસાધનેાવિષે થતી જે ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે આલસ્ય, વિષયેાની અભિલાષા તે અવિરતિ, વિપરીત–મિથ્યા–જ્ઞાન (કર્તવ્યમાં ને અકર્તવ્યને ને અકર્તવ્યમાં કર્તવ્યનેા નિશ્ચય) તે ભ્રાંતિદર્શન, મધુમતી આદિ કોઈ પણ સમાધિભૂમિની અનુષ્ઠાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારેાના બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને પ્રાપ્ત થયેલી મધુમતી આદિ યેાગભૂમિમાં ચિત્તની અસ્થિરતા કિંવા કેટલેાક સમય ઉપાસનામાં પ્રવૃત્તિ તેા કેટલેાક સમય યાગદાનાદિમાં પ્રવૃત્તિ અને વળી ક્યારેક ખેડવ્યાપારાદિમાં પ્રવૃત્તિ આવી જે ચિત્તની વ્યવસ્થાવિનાની સ્થિતિ તે અનવસ્થિતત્વ કહેવાય છે. ઉક્ત યેાગવિઘ્નોરૂપ ચિત્તવિક્ષેપેાની સાથે દુઃખ, દૌર્મનસ્ય, અંગમેજયત્વ તથા શ્વાસપ્રશ્વાસ પણ થાય છે. જેનેા અનુભવ થવાથી મનુષ્યાદિને તે પ્રતિકૂલ લાગે છે. કિંવા જેનેા અનુભવ થતાં જીવેા તેને દૂર કરવા પ્રયત્નવાન્ થાય છે તે દુઃખ. એ દુઃખનું પ્રકારસહિત વર્ણન પૂર્વે થઇ ગયું છે. પેાતાની ઇચ્છાનેા ભંગ અથવા અનાદર થવાથી મનુષ્યાદિના મનમાં જે ક્ષેાભ કિંવા પરિતાપ ઉપજાવનારી ચંચલતા ઉત્પન્ન થાય છે તે દૌર્મનસ્ય કહેવાય છે. અંગકંપને યેાગીઓ

હિંસા કરનારા, લેાભી, ક્રોધી, નિર્બલ ને વિનાવાંકે દુઃખદેનારા, થેાડા સ્વાર્થમાટે પણ અસત્ય બેાલનારા, ક્લેશ કરનારા, શેાક કરનારા, બીકણ, નિદ્રાશીલ, આળસુ, કૃત્યાકૃત્યના વિચારવિનાના, પારકેા દ્રોહ કરનારા, સંશયી, પ્રમાદી અને દીર્ઘસૂત્રી ભક્તો તમેાગુણી ભૂતપ્રેતની ભક્તિ કરે છે.

ઉપર દર્શાવેલ ભક્તોમાંના સત્ત્વગુણવાળા ભક્તોનેજ પરમાત્માની અનન્યભક્તિવડે સમાધિલાભ થાય છે.

અંગમેજયત્વ કહે છે, અને બહારના વાયુનું અનિયમિતરીતે જોરથી શરીરની અંતર પેસવું, તથા શરીરની અંતરના વાયુનું અનિયમિતપણે જોરથી શરીરની બહાર નીકળવું તે શ્વાસપ્રવાસ કહેવાય છે. એ વિક્ષેપોની નિવૃત્તિ કરવામાટે યોગસાધક વિક્ષેપરહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મનું એકાગ્રચિત્તે ચિંતન કરે. મનુષ્યાદિના ચિત્તમાં એકાગ્રતા તથા ચંચલતા એ બંને ધર્મો રહેલા છે. સુખસંપત્તિવાળાં સર્વ પ્રાણીઓમાં મૈત્રીની ભાવના, દુઃખીપ્રાણીઓપર દયાની ભાવના, પુણ્યાત્માઓમાં મુદિતાની (પ્રસન્નતાની) ભાવના અને પાપીઓની ઉપેક્ષા કરવાથી મનુષ્યનું ચિત્ત એકાગ્ર થવાને યોગ્ય થાય છે.

જેવી રીતે સ્વપ્નાવસ્થામાં અને સુષુપ્તિઅવસ્થામાં જાગ્રદવસ્થાના વિષયોનું જ્ઞાન તથા ઇંદ્રિયચાંચલ્ય નષ્ટ થઇ જાય છે તેવીજ રીતે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિથી જ્યારે પરમ વૈરાગ્યવડે યોગીના ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઇ જાય છે ત્યારે તેનું ચિત્ત અતિસ્થિર થવાથી તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ એમ કહેવામાં આવે છે. જીવનાં ત્રણ શરીરોથી અને પાંચ +કોશોથી આત્મા ભિન્ન છે, અને તેનો બ્રહ્મથી સર્વદા અભેદ છે એવી સમજને આત્માનું પરોક્ષજ્ઞાન કહે છે. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ એ જીવનાં ત્રણ શરીરોનાં નામો છે, અને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ જીવના પાંચ +કોશોનાં નામો છે. પંચીકૃત પાંચ ભૂતોના ભૌતિક દેહને વિદ્વાનો **સ્થૂલશરીર** કહે છે. અપંચીકૃત પાંચ ભૂતો, પાંચ પ્રાણો, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો, પાંચ કર્મેંદ્રિયો ને ચિદાભાસસહિત મનબુદ્ધિના સમુદાયને વિદ્વાનો **સૂક્ષ્મશરીર** કહે છે, અને મલિનસત્ત્વગુણસહિત અવિદ્યાનો અંશ એ જીવનું **કારણશરીર** કહેવાય છે. વિદ્વાનો સ્થૂલશરીરને **અન્નમયકોશ**, પાંચ પ્રાણોસહિત પાંચ કર્મેંદ્રિયોને **પ્રાણમયકોશ**, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોસહિત મનને **મનોમયકોશ** પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોસહિત બુદ્ધિને

+ આચ્છાદનોનાં. જેમ રેશમના કીડાને કોશેટો અને તલવારને તેનું મ્યાન ઢાંકે છે તેમ એ પાંચ કોશો આત્માના શુદ્ધસ્વરૂપને ઢાંકે છે.

વિજ્ઞાનમયકોશ ને કારણશરીરને આનંદમયકોશ કહે છે. ઉક્ત ત્રણ શરીરોથી અને પાંચ કોશોથી ભિન્ન જે આત્મા તે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. કોઇ કાલે જેની નિવૃત્તિ (નાશ) ન થાય તે સત કહેવાય છે, અલુપ્તપ્રકાશ–નિત્યજ્ઞાન–ચિત્ કહેવાય છે, અને સુખ આનંદ કહેવાય છે. એક જ આત્મા નિવૃત્તિરહિત છે માટે તે સત્ કહેવાય છે, તે જડથી વિલક્ષણ પ્રકાશરૂપ છે માટે તે ચિત્ કહેવાય છે, અને તે દુઃખથી વિલક્ષણ મુખ્ય પ્રીતિનો વિષય છે માટે તે આનંદ કહેવાય છે. જેમ ઉષ્ણપ્રકાશરૂપ અગ્નિ છે તેમ સચ્ચિદાનંદ આત્મા (પ્રાણિપદાર્થનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ) છે. એ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માવિષે આ સર્વ નામરૂપ પ્રપંચ કલ્પિત છે. એ આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવા માટે જિજ્ઞાસુએ સાધનસંપન્ન થઈ યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૌન, દેશ, કાલ, આસન, મૂલબંધ, દેહસામ્ય, દૃક્સ્થિતિ, પ્રાણસંયમન, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ જ્ઞાનનાં × પંદર અંગોનું સમ્યક્ પ્રકારે અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. પરમાણુથી માંડીને આકાશપર્યંતનું જે જગત્ છે તેનો–બાધ–મિથ્યાપણાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને એક બ્રહ્મનાજ સત્યપણાનો નિશ્ચય કરવો, અને મનસહિત અગીઆર ઇંદ્રિયો વશ રાખવી તે યમ કહેવાય છે. સજાતીયવૃત્તિ પ્રવાહ વધારવો અને વિજાતીયવૃત્તિનો પ્રવાહ ઘટાડવો તે નિયમ કહેવાય છે. બ્રહ્માકારવૃત્તિને ને પ્રપંચાકાર-

× વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્તિ, (શમ, દમ, શ્રદ્ધા, સમાધાન, ઉપરતિ ને તિતિક્ષા,) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન ને તત્ત્વંપદાર્થશોધન એ આઠ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં અંતરંગ (સાક્ષાત્) સાધનો છે. આત્મા નિત્ય અને જગત્ અનિત્ય છે એવી દૃઢસમજને વિવેક કહે છે. બ્રહ્મલોકસુધીનાં વિષયસુખને કાકવિષ્ઠાસમાન ગણી તેમાં ઉદાસીનતા રાખવી તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. મનોનિગ્રહને શમ કહે છે. ઇંદ્રિયનિગ્રહને દમ કહે છે. શ્રીસદ્ગુરુનાં તથા વેદાંતનાં વાક્યો સત્ય છે એવા વિશ્વાસને શ્રદ્ધા કહે છે. ચિત્તવૃત્તિઓને વિક્ષેપથી શાન્ત કરી બ્રહ્મને વિષે જોડવી તે સમાધાન કહેવાય છે. વિષયોનો ત્યાગ

વૃત્તિ વિજાતીયવૃત્તિ કહે છે. સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિયરૂપથી બ્રહ્મ છે એમ જાણી નામરૂપવાળા જગતનો વિવેક-દૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે **ત્યાગ** કહેવાય છે. મનવાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવા અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મમાં ચિત્તને ઠરાવવું તે **મૌન** કહેવાય છે. સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં મનની સ્થિતિ કરવી તે **દેશ** કહેવાય છે. બ્રહ્મનું ત્રિકાલાબાધ્ય સ્વરૂપ છે એમ સમજવું તે **કાલ** કહેવાય છે. બ્રહ્મચિંતનમાં મનની સ્થિતિ કરવી તે **આસન** કહેવાય છે. સર્વ પ્રપંચના આધારરૂપે બ્રહ્મ રહેલું છે એવી સમજને **મૂલબંધ** કહે છે. બ્રહ્મ સર્વત્ર સમાનપણે રહેલું છે એમ સમજવાને **દેહસામ્ય** કહે છે. સર્વ ત્રિપુટીઓને બ્રહ્મસ્વરૂપે જાણવી તે **દૃક્સ્થિતિ** કહેવાય છે. હું બ્રહ્મ છું એવા નિશ્ચયમાં સ્થિર રહેવું તે **પ્રાણાયામ** કહેવાય છે. પ્રપંચાકારભાવનાનો નિરોધ કરીને આત્મભાવના કરવી તે **પ્રત્યાહાર** કહેવાય છે. જે જે સ્થલે પોતાની મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થલે બ્રહ્મદર્શન કરવું તે **ધારણા** કહેવાય છે. મનની અખંડ બ્રહ્માકારવૃત્તિ રાખવી તે **ધ્યાન** કહેવાય છે, અને મનની ત્રિપુટીરહિત અખંડબ્રહ્માકારવૃત્તિ રહે તે **સમાધિ**

કર્યા પછી પ્રાપ્ત થયેલા તે વિષયોને ભોગવવાની ઇચ્છાના અભાવને ઉપરતિ કહે છે. શીતોષ્ણને તથા ક્ષુધાપિપાસાને સહન કરવાં તે તિતિક્ષા કહેવાય છે. મોક્ષની ઇચ્છા તે મુમુક્ષુતા કહેવાય છે. યુક્તિથી વેદાંતવાક્યોના તાત્પર્યનો બ્રહ્મમાં નિશ્ચય કરવો તે શ્રવણ કહેવાય છે. જીવબ્રહ્મના અભેદની સાધક અને ભેદની બાધક યુક્તિઓથી અદ્વિતીય બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું તે મનન કહેવાય છે. અનાત્માકારવૃત્તિના વ્યવધાનથી (અંતરાયથી) રહિત બ્રહ્માકારવૃત્તિની સ્થિતિને નિદિધ્યાસન કહે છે, અને ચેતન તથા જડનું ક્રમથી અધિષ્ઠાનઅધ્યસ્તપણું દ્રષ્ટાદૃશ્યપણું તથા સાક્ષિસાક્ષ્યપણું છે તેનો શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રક્રિયાથી વિચાર કરવો વા ઈશ્વરના ને જીવના નિરુપાધિક સ્વરૂપનો અભેદ વિચારવો તે તત્ત્વંપદના અર્થનું શોધન કહેવાય છે.

કહેવાય છે. તે સમાધિ બ્રહ્મજ્ઞાનવડે થાય છે.

અંતઃકરણની આ નિઃસ્ફુરણદશા એ સાક્ષાત્ મુક્તસ્થિતિ છે, ને એ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પસમાધિના અભ્યાસના પરિપાકવડે પ્રાપ્ત થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂલ પદાર્થસુધીમાંની કોઈ પણ સાત્ત્વિક પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી યોગાભ્યાસીનું મન સ્થિર થાય છે, અને પછી ક્રમથી તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જગત્માં બે પ્રકારના પદાર્થો છે, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ. યોગાભ્યાસીને ઉચિત છે કે તે બેમાંની કોઈ એક વસ્તુનું ધ્યાન કરે. યોગાભ્યાસી જ્યારે સૂક્ષ્મ પદાર્થની પરંપરામાં પોતાનું ચિત્ત લગાડે છે ત્યારે સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુમાં તેનું ચિત્ત સ્થિર થયા પછી સૂક્ષ્મતમ ઈશ્વરમાં તેના ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. એવીજ રીતે સ્થૂલ પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂલ પદાર્થોથી પણ સ્થૂલ જે પરમેશ્વર તેમાં તેનું ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય છે.

રજસ્તમોગુણના સંસ્કારરહિત સત્ત્વગુણના સ્વચ્છ સ્થિતિપ્રવાહને વૈશારદ્ય કહે છે. જ્યારે નિર્વિચારસમાધિથી યોગીને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. એ સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) ઉપજે છે તેને ઋતંભરાપ્રજ્ઞા-સત્યને ગ્રહણ કરનારી બુદ્ધિ-કહે છે. એ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી યોગીની બુદ્ધિમાં વિપરીત-જ્ઞાનનો ગંધ પણ રહેતો નથી. મનુષ્યને શબ્દદ્વારા જે જ્ઞાન થાય છે તે સામાન્ય છે, કારણકે શબ્દથી વિશેષ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતું નથી. એવીજ રીતે અનુમાન પણ સામાન્યને વિષય કરનારું છે. અત્યંત સૂક્ષ્મ અને વ્યવહિત (અંતરાયવાળી) વસ્તુઓ લોકો પ્રત્યક્ષ-પ્રમાણથી જાણી શકતા નથી. એવી રીતે લૌકિકપ્રમાણદ્વારા જે વસ્તુઓ જાણી શકાતી નથી તે વસ્તુઓ સમાધિથી નિર્મલ ને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જાણવામાં આવે છે. સમાધિથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કારો વ્યુત્થાનસંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે, વ્યુત્થાનસંસ્કારોનો

તિરોભાવ થવાથી તે કાલે વિષયોનું જ્ઞાન તિરોભાવ પામે છે, વિષયોનું જ્ઞાન તિરોધાન થવાથી પુનઃ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે સમાધિદ્વારા પુનઃ સમાધિના સંસ્કાર દૃઢ થાય છે, એમ સંસ્કારથી બ્રહ્મપ્રજ્ઞા વા સમાધિપ્રજ્ઞા અને તે બંને પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયા કરે છે. એ ચક્રથી અંતે ચિત્તના અવિદ્યાદિ ક્લેશો નાશ પામે છે, અને ચિત્ત નિશ્વેષ્ટ થઈ આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે.

સુષુપ્તિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકારવૃત્તિનો અભાવ થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકારવૃત્તિ બની રહે છે. એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિસહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં વૃત્તિસહિત ×અંતઃકરણ તો હોય છે, પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. સુષુપ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં વૃત્તિનો લય * બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનથી આવૃત છે, અને સમાધિમાં નિરાવરણ બ્રહ્માનંદનું ભાન થાય છે.

આ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભૂમિકારૂપ વા યોગના પરમઅવધિરૂપ છે.

ક્રિયાયોગ, ઉત્પત્તિયોગ તથા ઔષધિયોગ ઇત્યાદિ જે યોગ છે તે સર્વનો પણ રાજયોગવિષેજ અંતર્ભાવ છે, કેમકે "**तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः**" (તપ, મંત્રજપ કિંવા વેદાધ્યયન ને ઈશ્વરનું આરાધન એ ક્રિયાયોગ છે.) આ શ્રીપતંજલિમુનિએ

× જો સમાધિવિષે અંતઃકરણનો અભાવ હોય તો યોગીનું શરીર નિદ્રાલુની પેઠે ઢળી જવું જોઇએ, પરંતુ ઢળી જતું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેલા અંતઃકરણનો અભાવ થતો નથી, પણ તેનાં સર્વ પરિણામો બ્રહ્મનેજ વિષય કરે છે.

* અહીં આ રહસ્ય છે:—જોકે ઉક્ત સમાધિવિષે નિઃશેષ રજસ્તમસના તિરોધાનથી આવિર્ભાવને પ્રાપ્ત થયેલા શુદ્ધસત્ત્વગુણરૂપ

કહેલા ક્રિયાયેાગનેા યમનિયમરૂપ અંગેામાંજ અંતર્ભાવ છે. **શ્રીવ્યાસાદિ** જે જન્મથીજ યેાગી થયા છે તે ઉત્પત્તિયેાગ પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કરેલા રાજયેાગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે તેનેા પણ રાજયેાગમાંજ અંતર્ભાવ છે, અને સિદ્ધ થયેલા પારદાદિક દિવ્ય ઔષધાદિનું ભક્ષણ કરવાથી પણ યેાગસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે પણ પૂર્વજન્મમાં કરેલા રાજયેાગનું ફલ છે, માટે તેનેા પણ રાજયેાગમાંજ સમાવેશ થાય છે. એ રાજયેાગ સર્વ યેાગેાનેા રાજા છે. **શ્રીઅમનસ્કખંડમાં** પણ નીચેના વચનથી એમજ કહેલ છે:—

" राजत्वात्सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥ "
" राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ।
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥ "

ભાવાર્થ:—હઠયેાગાદિ સર્વ યેાગમાં શ્રેષ્ઠ હેાવાથી આને રાજયેાગ કહેલ છે. સ્વયંપ્રકાશ અને અવિનાશી પરમાત્માની સાધક પુરુષને પ્રાપ્તિ કરાવે છે માટે પણ તે રાજયેાગ કહેવાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયેાગકૌસ્તુભમાં ચાર પ્રકારના યેાગનું વર્ણન એ નામની છઠ્ઠી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૬

———[*]———

ઉપાદાનવિષેજ વૃત્તિનેા લય સંભવે છે, નિર્વિકાર બ્રહ્મવિષે લય સંભવતેા નથી, તથાપિ બ્રહ્મના ભાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનેા લય થયેા છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મવિષે લય કહેવાય છે; અથવા તે સમાધિમાન્ યેાગવિદ્ધરિષ્ઠની દૃષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહિ, કિંતુ શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે, ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત) વૃત્તિ(દૃષ્ટિ)-નેા અભાવ થયેા, માટે પણ વૃત્તિનેા લય બ્રહ્મવિષે થયેા એમ કહેવાય છે.

સાતમી પ્રભા

યેાગાભ્યાસાનુકૂલ દેશસ્થાનાદિનું કથન

——[*]——

યેાગાભ્યાસને અનુકૂલ દેશસ્થાનાદિ કયાં કયાં છે, તથા પ્રતિકૂલ દેશસ્થાનાદિ કયાં કયાં છે, તે જાણવાની સાધક પુરુષને આવશ્યક્તા હેાવાથી હવે તેનું નિરૂપણુ કરાય છે. જ્યાંનેા પવન સૂકેા હેાય, જ્યાં વૃષ્ટિ, શીતલતા તથા ઉષ્ણુતા સમ રહેલાં હેાય, અર્થાત્ જ્યાં અતિશય વૃષ્ટિ તથા ટાઢતડકેા પડતાં ન હેાય, પાણી મધુર ને પાચક હેાય, આસપાસ રહેનારા લેાકેા તથા તે પ્રદેશનેા રાજા ધાર્મિક હેાય, ને જ્યાં વિષયી જનેાનું આગમન ઓછું થતું હેાય તે દેશ યેાગાભ્યાસ-માટે અનુકૂલ ગણાય છે. શ્રીહઠયેાગપ્રદીપિકામાં પણુ હઠાભ્યાસને અનુકૂલ દેશ નીચેના શ્લેાકથી એને મળતેાજ કથન કર્યો છે:—

" सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनु:प्रमाणपर्यंतं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना । "

ભાવાર્થ:—જે દેશનેા રાજા સારા વિચારવાળેા તથા સારા આચારવાળેા હેાય, જે દેશના લેાકેા ધાર્મિક હેાય, જ્યાં સુકાલ હેાય, અર્થાત્ વારંવાર દુષ્કાલ ન પડતેા હેાય, અને ચેાર, વ્યાઘ્ર ને સર્પાદિનેા જ્યાં ઉપદ્રવ ન હેાય તે દેશમાં હઠયેાગીએ એકાંતભાગમાં નાના મઠમાં સ્થિતિ કરવી, ને પેાતાના આસનથી ચાર હાથપર્યંતમાં પાષણુ, અગ્નિ ને જલ રાખવાં નહિ.

રાજાપ્રજા સારા આચારવિચારયુક્ત તથા ધાર્મિક હેાય તેા યેાગાભ્યાસીને સર્વ પ્રકારે અનુકૂલ આહારાદિ મળી શકે છે. દેશમાં પાક સારેા થતેા હેાય તેા લેાકેા યેાગાભ્યાસીને ઉત્સાહપૂર્વક આહારાદિ આપી શકે છે. જ્વરાદિને ઉપજાવનાર વિષવાળેા પવન તથા મલિન

ને રોગ ઉત્પન્ન કરનારૂં જલ ને આર્દ્ર (ભીની) ભૂમિ એ પણ ઉપદ્રવ છે. તે ઉપદ્રવ રોગાદિ ઉપજાવી ચિત્તને વ્યાકુલ કરે છે, માટે તે ઉપદ્રવવિનાનો દેશ જોઇએ. આસનની સમીપ શિલા, અગ્નિ તથા જલ હોય તો વાત, પિત્ત ને કફની વિષમતાદ્વારા શરીરમાં વિક્રિયા ઉપજે છે માટે યોગાભ્યાસીએ પોતાના આસનથી ચાર હાથની અંતર તે રાખવાં નહિ એમ સૂચવ્યું છે. જ્યાં જનસમૂહની સ્થિતિ હોય કિંવા જ્યાં તેમનું આવવુંજવું થતું હોય તેવા સ્થાનમાં મઠ કરવાથી લોકોનો કોલાહલ સાંભળવાથી કિંવા પરસ્પર થતો કલહ સાંભળવાથી યોગાભ્યાસીના ચિત્તમાં વિક્ષેપ થાય છે માટે એકાંતસ્થાનમાં મઠ બાંધવાનું સૂચવ્યું છે.

શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની શ્વેતાશ્વેતરઉપનિષત્માં યોગાભ્યાસને માટે અનુકૂલ સ્થાન નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

"समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाशयादिभिः ।
मनोनुकूले न तु चक्षुपोडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥"

અર્થ:—સર્વ બાજુથી સમાન, પવિત્ર, કાંકરા અગ્નિ રેતી ને કોલાહલ ને જલાશયથી રહિત, મનને અનુકૂલ, મચ્છરથી રહિત ને અત્યંત વાયુથી રહિત ગુહા આદિ સ્થાનમાં સાધક પુરુષ યોગાભ્યાસ કરે.

હઠાભ્યાસીને માટે મઠ કેવો જોઇએ તે વિષે શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકામાં નીચે પ્રમાણે કહેલ છે:—

"अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चमोचायतं,
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ।
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं,
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥"

અર્થ:—અલ્પદ્વારવાળો, રંધ્ર (છિદ્ર) ખાડા ને દરથી રહિત, અતિઉંચો નહિ તેમ અતિનીચો નહિ, ગાયના છાણવડે સારી રીતે લીંપેલ, પવિત્ર, મચ્છર, માંકડ ને ચાંચડ આદિ જંતુઓથી રહિત, જેની બહાર મંડપ, વેદિ ને કૂપ હોવાથી રમણીય છે એવો ને ભીંતોથી

યુક્ત મઠ જોઇએ. આવી રીતનું આ યોગમઠનું લક્ષણ હઠાભ્યાસી સિદ્ધોવડે કહેવાયેલું છે.

શ્રીનંદિકેશ્વરપુરાણમાં યોગમંદિરની રચના નીચે પ્રમાણે દર્શાવી છેઃ—

" मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम् ।
धूपामोदादिसुरभिकुसुमोत्करमंडितम् ॥
मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ।
चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम ॥
कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥
दृष्ट्वा चित्रगतान् शांतान् मुनीन् याति मनः शमम् ॥
सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्योद्यमे भवेत् ।
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमंडलम् ॥
श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥
अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।
पश्यंश्च व्याधितान् जंतून्नतान्मत्तांश्चलद्व्रणान् ॥ "

અર્થઃ—રમ્ય રચનાવાળું, મનોહર, ધૂપ આનંદ ઉપજાવનારા સુગંધ ને નાનાપ્રકારનાં પુષ્પોથી શોભાયમાન, મુનિ તીર્થ નદી વૃક્ષ પદ્મિની ને પર્વતનાં ચિત્રોથી શોભિત, ને નાનાપ્રકારનાં શાંતરસનું ઉદ્દીપન કરનારાં અન્ય ચિત્રોથી યુક્ત સુરમ્ય મંદિરરૂપ યોગગૃહને બુદ્ધિમાન્ પુરુષ સારી રીતે રચે. ચિત્રમાં રહેલા શાંત મુનિઓને જોઇને યોગાભ્યાસીનું મન શમભાવને પામે છે, અને ચિત્રગત સિદ્ધોને જોઇને યોગાભ્યાસના ઉદ્યમમાં તેની બુદ્ધિ તત્પર થાય છે. વળી યોગગૃહના મધ્યમાં કવચિત્ સંસારમંડલ, શ્મશાન તથા મહાઘોર નરકોને પણ દર્શાવે. તેઓના ભયંકર આકારોને જોઇને તથા સાર-રહિત સંસારમાં ખેવડ વળી ગયેલા. ઉન્મત્ત ને જેઓનાં વ્રણો ટપકે છે એવાં વ્યાધિવાળાં માણસોને દેખીને કૈવલ્યસિદ્ધિની અભિલાષાવાળો

યેાગાભ્યાસી યેાગાભ્યાસમાં અપ્રમત્ત થાય છે.

યેાગાભ્યાસમાટે બેસવાની ભૂમિ સમાન જોઇએ તે પૂર્વે કહેવાઇ ગયું છે. આસપાસની ભૂમિથી ચાર આંગળ ઉંચું ને બે હાથ લાંબું-પહેાળું મૃત્તિકાનું કિંવા કાષ્ઠનું આસન કરે તેાપણુ વિરેાધ નથી. તેવા આસનપર પ્રથમ દર્ભ કિંવા દર્ભાસન, તે ઉપર મૃગાજિન, (મૃગછાલા,) કિંવા વ્યાઘ્રચર્મ (વાઘાંબર) ને તે ઉપર ઊનનું વસ્ત્ર પાથરી તે પર યેાગાભ્યાસીએ યેાગાભ્યાસ કરવેા. **શ્રીભ**ગવદ્‌ગીતામાં નીચેના શ્લેાકથી એજ વાર્તા પ્રતિપાદન કરી છેઃ—

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ॥
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

અર્થ:—અતિઉંચું નહિ, તેમ અતિનીચું નહિ, જેમાં નીચે દર્ભ, તે પર અજિન ને તે પર વસ્ત્ર પાથરેલ હેાય એવું પેાતાનું સ્થિર આસન પવિત્ર દેશમાં સ્થાપન કરીને યેાગાભ્યાસી બેસે.

શ્રીગેારક્ષશતકમાં પણ એને મળતુંજ કથન કરેલું છેઃ—

" वर्जयेद्दुर्जनप्रांतं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥
एकांते विजने देशे पवित्रे निरुपद्रवे ।
कंबलाजिनवस्त्राणामुपर्यासनमभ्यसेत् ॥

ભાવાર્થ:—દુર્જનની સમીપ વાસ, અગ્નિનું સેવન, સ્ત્રીસંગ, તીર્થયાત્રાગમન, પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ તથા શરીરને ક્લેશ આપનારી ક્રિયા એ સર્વને અભ્યાસકાલે ત્યાગ કરે. ઉપદ્રવવિનાના પવિત્ર ને નિર્જન એવા એકાંતદેશમાં કંબલ, મૃગચર્મ ને વસ્ત્રની ઉપર આસનાભ્યાસી આસનને અભ્યાસ કરે.

યેાગાભ્યાસકાલે સાધકે યેાગના સાધક હેતુઓને સેવવા જોઇએ, તથા બાધક હેતુઓને ત્યજવા જોઇએ. તે સાધકબાધક હેતુઓ **શ્રીહ**ઠયેાગપ્રદીપિકામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યા છેઃ—

" उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥
अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

ભાવાર્થઃ—ઉત્સાહ, (વિષયોમાં દોડતા ચિત્તનો હું અવશ્ય નિરોધ કરીશજ આવી વૃત્તિ,) સાહસ, (સાધ્યપણાનો કિંવા અસાધ્યપણાનો સૂક્ષ્મ રીતે વિચાર કરી પછી ઉતાવળે યથાયોગ્ય પ્રવૃત્તિ કરવી તે,) ધૈર્ય, (યોગાભ્યાસ કરતાં જે કાંઈ વિઘ્ન આવશે તો હું તેને પ્રસન્નતાથી સહન કરીશ એવો નિશ્ચય,) તત્ત્વજ્ઞાન, (નામરૂપાત્મક સર્વ દૃશ્ય પ્રપંચ મિથ્યા છે, અને બ્રહ્મ સત્ય છે આવું જ્ઞાન, કિંવા યોગનું સરહસ્ય યથાર્થ જ્ઞાન,) નિશ્ચય (શાસ્ત્રનાં તથા શ્રીસદ્‌ગુરુનાં વચનોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા) ને યોગાભ્યાસમાં પ્રતિકૂલતા કરનાર મનુષ્યોના સંગનો પરિત્યાગ એ ૭ સાધનોવડે યોગ અવિલંબે સિદ્ધ થાય છે. અત્યાહાર, (ક્ષુધા હોય તેના કરતાં વિશેષ ભોજન,) પ્રયાસ, (શ્રમ જણાય એટલી પ્રવૃત્તિ,) પ્રજલ્પ, (બહુભાષણ–દેશકાલાદિનો વિચાર કર્યા વિના વિવેક ત્યજી નિષ્પ્રયોજન બોલી પ્રાણને વ્યથા કરવી,) શીતોદકથી પ્રાતઃસ્નાન ઉપવાસ નક્તભોજન ને ફલાહારાદિરૂપ નિયમનુ ગ્રહણ, વિષયી જનોનો સંગ ને ચંચલતા એ છવડે યોગ વિનાશ પામે છે,–યોગ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી.

વિષયોમાં દોષદર્શન થઈ જ્યારે તેમાં અરુચિરૂપ ત્યાગબુદ્ધિ થાય ત્યારેજ યોગાભ્યાસીનો યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા સિદ્ધ થતો નથી, કોઈ વિદ્વાને કહ્યું છે કેઃ—

मातुरंकगतो बालो ग्रहीतुं चंद्रमिच्छति ।
यथा योगं तथा योगी संत्यागेन विनाऽबुधः ॥ "

અર્થઃ—જેવી રીતે માતાના ખોળામાં રહેલો બાળક ચંદ્રને ગ્રહણ કરવાને ઇચ્છે તેવી રીતે સમ્યક્ પ્રકારના વિષયત્યાગવિના

અવિવેકી યોગી યોગને ઇચ્છે છે.

બહારનો સંગ પણ અભ્યાસકાલે યોગાભ્યાસીએ ત્યજવાયોગ્ય છે. તેના સંબંધમાં કોઇ વિદ્વાને કહ્યું છે કેઃ—

"संगी हि बाध्यते लोके निःसंगः सुखमश्नुते ।
तेन संगः परित्याज्यः सर्वदा सुखमिच्छता ॥"

અર્થ:—આ લોકમાં સંગવાળો પુરુષ નિશ્ચય પીડા પામે છે, ને સંગરહિત પુરુષ સુખને પામે છે, માટે સુખેચ્છુ પુરુષે સર્વદા જનસંગ પરિત્યાગ કરવાયોગ્ય છે.

યોગાભ્યાસનો આરંભ કરતી વેલા સ્કંદપુરાણમાં આપેલી નીચેની સૂચના સાધકે અવશ્ય લક્ષમાં રાખવી જોઇએ;—

"नातितृप्तः क्षुधार्तो वा न विण्मूत्रादिबाधितः ।
नाध्वखिन्नो न चिंतार्तो योगं युंजीत योगवित् ॥"

અર્થ:—અતિતૃપ્ત અવસ્થામાં, ક્ષુધાર્ત અવસ્થામાં, વિષ્ઠામૂત્રના ત્યાગનો સમય થવાથી પીડા થતી હોય તે કાલે, પ્રવાસથી ગ્લાનિ ઉપજી હોય તે કાલે તથા ચિંતાર્ત સ્થિતિમાં યોગાભ્યાસી પુરુષે યોગમાં જોડાવું નહિ.

જે દેશનો રાજા તથા પ્રજા દુષ્ટ વિચારવાળાં તથા દુષ્ટ આચારવાળાં હોય તે દેશ યોગાભ્યાસમાટે પ્રતિકૂલ ગણાય છે.

પૃથ્વીની અંતરના ગર્ત, નદી આદિના વહનપ્રભૃતિથી થયેલી પ્રકાશવિનાની સ્વાભાવિક ગુહાઓ, જેના ઉપરના ભાગમાંથી કોઈ પણ ઋતુમાં પાણી ટપકતું હોય તેવી કૃત્રિમ ગુહાઓ, સાક્ષાત્ સમીપનાં ગૃહોમાં ગૃહસ્થાશ્રમી સ્ત્રીપુરુષો વસતાં હોય તેવું ગૃહ, જીર્ણ ગૃહ, મચ્છરાદિ જંતુઓના અતિઉપદ્રવવાળું ગૃહ, ચોર સિંહ વ્યાઘ્ર ને સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારાં પ્રાણીઓનું વારંવાર આવવુંજવું થવાના સંભવવાળું સ્થાન, દેવળના મંડપ ને ગર્ભાગાર, રાખ, કેશ, ઘાસ, અંગારા, હાડકાં ને દુર્ગંધવાળા તથા અપવિત્ર પદાર્થો જ્યાં પડ્યા રહેતા હોય તે સ્થાન, મન તથા ઇંદ્રિયોને અસુખાકારી ઉપજાવ-

નારાં સ્થલ, જ્યાં વિષયિજનોનું વિલાસાર્થે આવવુંજવું થતું હોય તે સ્થલ, પર્વતની તળાટીમાં જ્યાં પુષ્કલ વૃક્ષાદિ હોય ત્યાંનાં સ્થાન, સમીપના દેશમાં અતિકોલાહલ તથા નિષિદ્ધ કર્મો થતાં હોય તે સ્થલ અને વસતિથી અતિદૂર હોવાથી આહારાદિ અતિયત્ને મળી શકે તેમ હોય તે સ્થાન આરંભના યોગાભ્યાસીને પ્રતિકૂલરૂપે ગણવાયોગ્ય છે, ને શરીર તથા મનની સ્વસ્થતા સચવાય એવાં સ્થાનો અનુકૂલરૂપે ગણવાયોગ્ય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશસ્થાનાદિનું કથન એ નામની સાતમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૭

આઠમી પ્રભા

યમનિરૂપણ

હિંસાદિનિષિદ્ધ કર્મોથી સાધકને રોકે છે માટે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તેના દશ* પ્રકાર છે. ૧ અહિંસા, ૨ સત્ય,

---

* દશ યમ તથા દશ નિયમ જે આ ગ્રંથમાં વર્ણવેલા છે તે શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતા તથા શ્રીગોરક્ષશતકાદિપ્રમાણે છે. શ્રીપાતંજલયોગસૂત્રોમાં પાંચ યમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહ) અને પાંચ નિયમ (શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય ને ઈશ્વરપ્રણિધાન) દર્શાવેલા છે. જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગસાધનોના સંગ્રહનો વા મમતાનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. પ્રણવાદિક મંત્રનો યથાવિધિ જપ કરવો કિંવા ઉપનિષદાદિનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે, ને સર્વ કર્મો પરમગુરુ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે. એ વિનાના અહિંસાદિ સાતનું વર્ણન ઉપરના લેખમાં વિસ્તારથી આપ્યું છે,

૩ અસ્તેય, ૪ બ્રહ્મચર્ય, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ, ૯ મિતાહાર અને ૧૦ શૌચ.

૧ અહિંસા

કોઇ પણ પ્રાણીનો કોઇ પણ પ્રકારે કોઇ પણ કાલમાં દ્રોહ (મારવાનો વિચાર) ન કરવો, અર્થાત્ મન, વાણી અને શરીરવડે કોઇ પણ પ્રાણીને કોઇ પણ પ્રકારે કદાપિ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે.

સુલભતાથી ને નિર્દોષતાથી મળતા ભાજીપાલાથી આ ભયંકર પેટની ભૂખ શમી જાય છે, તેમજ જેવું આપણને દુઃખ થાય છે તેવુંજ બીજાં પ્રાણીઓને પણ તેમને હણવાથી દુઃખ થાય છે, એમ જાણી વિવેકીએ કોઇ પણ જંગમ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ.

જેઓ પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા હોય, અર્થાત્ જેઓ શબ્દાદિ વિષયોથી રહિત અભ્યંતરના પરમપવિત્ર આનંદને અનુભવી પરમાત્માના શાશ્વતપદને વિષે સ્થિર થવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે અવસ્ય સાવધાનતાપૂર્વક અહિંસાધર્મ પાળવો જોઇએ. જૂ, માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર, મકોડા, કોડીઓ અને એવાંજ બીજાં નાનાં પ્રાણીઓ જે મનુષ્યપ્રાણીને પ્રસંગોપાત્ત દુઃખ દે છે

એટલે અત્ર તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

શ્રીમદ્‌ભાગવતના એકાદશસ્કંધના ૧૯મા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે બાર યમ તથા બાર નિયમ કહેલા છે:—

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ, લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ,) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમ છે; અને અંતરનું શૌચ, બહારનું શૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથિનો સત્કાર, મારું (પરમાત્માનું) પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના શુભને માટે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ છે.

ઇંદ્રિયોના જયદ્વારા આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એ યમ છે એમ પણ સિદ્ધજનો કહે છે.

તેને પણ અહિંસાધર્મને ઉપકારક જાણનારા જનો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ દેતા નથી, કેમકે અહિંસાને પરમધર્મ માની સર્વ ભૂતપ્રાણીને પોતાનાથી કિંચિત્ પણ ભય ન થાઓ, એમ દીક્ષાકાલે તેમણે નિયમ ગ્રહણ કરેલો છે.

પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર વિરક્ત પુરુષે હેઠી દૃષ્ટિ રાખી ચાલવું જોઇએ અને કોઇપણ ઝીણા કે મોટા જંતુઓ પોતાના પગથી ન કચરાઇ જાય તેમાટે પૂર્ણ સાવધાનતા રાખવી જોઇએ.

બ્રહ્મચારીએ તથા સંન્યાસીએ વિષયોના સાધનરૂપ દ્રવ્યાદિ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષામાં ને નાશમાં હિંસારૂપ દોષ જાણી તેનો અયોગ્યરીતે રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાઋતુમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, ને વર્ષાઋતુમાં પૃથ્વી ન ખોદવી. જાતિ, દેશ, કાલ અને પ્રયોજનથી તે અહિંસાદિને વિચ્છિન્ન કરવામાં ન આવે, અર્થાત્ સર્વતોભાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે તે સાર્વભૌમ (સર્વ પ્રકારે સુસ્થિર રહેલું) મહાવ્રત કહેવાય છે.

કૃતા, (પોતે કરેલી,) કારિતા (કરો એમ કહી બીજાની પાસે કરાવેલી) અને અનુમોદિતા (સારું કર્યું એમ કહી અનુમોદન કરેલી) એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા છે. વળી તે પ્રત્યેકના પુનઃ ત્રણ ત્રણ પ્રકાર થાય છે, તે આ પ્રમાણેઃ—લોભથી (માંસચર્માદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (પોતાને અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી અને મોહથી (દેવને માટે પશ્વાદિના વધથી મને ધર્મની પ્રાપ્તિ થશે એવી સમજથી) થયેલી. પુનઃ તે પ્રત્યેકના વળી ત્રણ ત્રણ ભેદ થાય છે, મૃદુ મધ્યા અને અધિમાત્રા. (તીવ્રા.) વળી તેના બીજા પણ તેમના તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની થાય છે. હિંસા કરનાર મનુષ્યને અનંત દુઃખોનો ઉદ્ભવ હિંસાથી થાય છે માટે વિવેકીએ તેમાં મનને ન જવા દેવું. અહિંસાનું પરિપાલન કરવાથી સર્વ પ્રાણીઓ તે સાધકની જોડે મૈત્રીથી વર્તે છે. અહિંસા અન્ય યમનિયમનું મૂલ છે, અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. જેમ હાથીના પગલામાં

પગવડે ચાલનારાં સર્વે પ્રાણીઓનાં પગલાં અંતર્ભૂત થાય છે તેમ યજ્ઞ, તપ તથા દાનાદિક સર્વે ધર્મો અહિંસામાં અંતર્ભૂત થાય છે. શરીરવડે કોઈપણ પ્રાણીને પીડા ન કરવી તે શરીરવડે સિદ્ધ થનારી અહિંસા જાણવી, વાણીવડે કોઈપણ પ્રાણીને પીડા ન કરવી એટલે કોઈપણ પ્રાણીની સમીપમાં કે પરોક્ષ તેના જીવાત્માને ઉદ્વેગ થાય એવાં વાક્ય ન બોલવાં તે વાણીસંબંધી અહિંસા જાણવી, ને મનમાં કોઈપણ પ્રાણીનું ભુંડું થવાનું ચિંતન ન કરવું તે મનથી સિદ્ધ થનારી અહિંસા જાણવી. એ અહિંસા સિદ્ધ થયે મનુષ્યના હૃદયમાં રહેલી વૈરબુદ્ધિ નાશ પામી જાય છે, તેની સમીપમાં પરસ્પર વૈરવાળાં પ્રાણીઓ પણ પોતાના વૈરનું વિસ્મરણ કરે છે, ને તે સાધકનો ચિત્તની નિર્મલતાવડે યોગમાં અધિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

——:*:——

૨ સત્ય

પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને શબ્દપ્રમાણથી મનુષ્યે જે જે વાતોનો જે જે પ્રમાણે નિશ્ચય કરેલો હોય તે તે વાતોને તે તે નિશ્ચયપ્રમાણે શ્રોતાને અનુદ્વેગ કરનારા, શ્રોતાને વર્તમાનમાં પ્રિય જણાતા, પરિણામે શ્રોતાનું હિત કરનારા, કપટરહિત અને નિર્ભ્રાંત વચનવડે બોલવી તે સત્ય કહેવાય છે, અર્થાત્ મનવાણીને સમાન રાખવાં તે સત્ય કહેવાય છે. એ સત્યનું યથાર્થ પાલન કરવાથી વાણી અમોઘભાવને પામે છે, એટલે કે તે પુરુષ વચનસિદ્ધિને પામે છે, ને ચિત્તની શુદ્ધિ થવાથી યોગાભ્યાસમાં તે સાધકનો અધિકાર વૃદ્ધિ પામે છે.

સત્યવ્રત પાળનાર મનુષ્યે વિનાવિચારે કદાપિ કોઇની સાથે વચને બંધાવું નહિ, અને જો અત્યાવશ્યક પ્રસંગોમાં વચને બંધાવું પડે તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરીને જો તે બની શકે એમ હોય તોજ વચને બંધાવું. સત્યનું પાલન કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે નિષ્પ્રયોજન ભાષણ કરવાના સ્વભાવને દૂર કરવો જોઈએ, અર્થાત્ વિનાપૂછે

અને વિનાપ્રયોજને અતિશય બોલી પોતાના પ્રાણ તથા ચિત્તને વ્યાકુલ કરી અશાંત થવું એ સત્યનું પરિપાલન કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યને અનુચિત છે.

જે વાત પોતાના જાણવામાં નથી, એટલે જે વાત પોતે જાતે દીઠી નથી, કિંવા તે સાચા મનુષ્યદ્વારાએ સાંભળી નથી કિંવા યથાર્થ અનુમાનદ્વારા જે વાતનો પોતે નિશ્ચય કરેલો નથી તેવી વાત સત્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનારે કોઇની આગળ પ્રકટ ન કરવી.

વળી સ્વાર્થમાટે દુરાચારી જનોનાં અસત્ય વખાણ કરવાની, જ્યાં ત્યાં ભટકવાની, પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જેને તેને શીખામણ દેવાની, અથવા વિજય મેળવવાની વૃત્તિને અધીન થઇ જેની તેની સાથે વિવાદ કરવાની સ્પૃહા ન રાખવી.

કામ, ક્રોધ ને લોભાદિ મનોવિકારોથી પોતાનાં મન તથા વાણીને મોકળાં રાખવા યત્ન કરવો, અર્થાત્ એ મનોવિકારો જ્યારે જ્યારે જીવના પર વિજય મેળવવા આવે ત્યારે ત્યારે પોતાના મનમાં આત્મનિષ્ઠાનું તથા વૈરાગ્યનું અત્યંત બલ રાખી તથા **શ્રીસદ્‌ગુરુ-**પરમાત્માનું ચિંતન કરી તે મનોવિકારોને હડાવી દેવાનો જીવે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

ગુપ્ત રાખવાજેવી કોઇ વાત વિનાપ્રયોજને કોઇને પૂછવી નહિ, ને કોઇએ ગુપ્ત રાખવાનું વચન લઇ જે ગોપ્ય વાત કહી હોય તે વાત કદાપિ અન્યની આગળ પ્રકટ ન કરવી; તેમજ જે વાત પૂછવાથી સામા માણસના માનનો ભંગ થાય એમ હોય તે વાત તેને કદીપણ ન પૂછવી. જે વચનો બોલવાથી પોતાના જીવાત્માની કે અન્યના જીવાત્માની નિંદા થતી હોય તેવાં વચનો ન બોલવાં. બ્રહ્મ સત્ય છે, અને જગત્ મિથ્યા છે, એવો દૃઢ નિશ્ચય હૃદયમાં આવિર્ભાવ પામે એજ સત્ય બોલવાનું ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ છે. સત્યને શાસ્ત્રકારોએ ઉત્કૃષ્ટ ગણી તેની બહુ બહુ શ્લાઘા કરી છે. **શ્રીઅથર્વવેદની** મુંડકઉપનિષદ્‌માં સત્યપાલનના લાભો નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે:—

"सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पंथा विततो देवयानः ॥"
"सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा ॥"

અર્થ:—સત્યવાદીજ જય પામે છે, અસત્યવાદી જય પામતો નથી. સત્યવડે ઉપાસકને દેવયાનમાર્ગ ઊઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપવડે આ આત્મા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

શ્રીમનુભગવાન્ પણ નીચેના શ્લોકથી શ્રોતાને પ્રિય લાગે એવા સત્યને સનાતનધર્મ કહે છેઃ—

"सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।"
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥"

અર્થ:—સત્ય બોલવું, પ્રિય બોલવું, અપ્રિય સત્ય ન બોલવું. એવા પ્રસંગમાં ભાષણ ન કરતાં મૌનજ રહેવું સારું છે, અને અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતનધર્મ છે.

શ્રીમહાભારતના મોક્ષધર્મમાં સત્યના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

"अव्याहृतं व्याहृताच्छ्रेय आहुः,
सत्यं वदेत् व्याहृतं तद्द्वितीयम्।
धर्मं वदेत् व्याहृत तत्तृतीयम्,
प्रियं वदेत् व्याहृतं तच्चतुर्थम् ॥"

"सत्यं स्वर्गस्य सोपानं पारावारस्य नौरिव।
न पावनतमं किंचित् सत्यादध्यगमं क्वचित् ॥
अश्वमेधसहस्राणि सत्यं च तुलया धृतम्।
अश्वमेधसहस्रेभ्यः सत्यमेव विशिष्यते ॥
"नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति सत्यसमं तपः ॥

અર્થ:—નિરર્થક ભાષણ કરવાથી મૌન ધારણ કરવું શ્રેષ્ઠ છે, મૌનથી સત્ય ભાષણ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે, કેવલ સત્ય ભાષણથી ધર્મ-સહિતનું સત્ય ભાષણ તે શ્રેષ્ઠ છે, તેથી પણ સત્ય અને પ્રિય ભાષણ

કરવું તે અતિશ્રેષ્ઠ છે. સત્ય એ સ્વર્ગારોહણની નિસરણીજેવું અને સંસારની નૌકાજેવું છે. સત્યથી પવિત્રતમ બીજો કોઈપણ ધર્મ આ જગત્માં શોધતાં ન મળ્યો. સહસ્ર અશ્વમેધયજ્ઞો અને સત્ય એ બંનેને તુલામાં (તાજવામાં) રાખીને જોય્યાં તો સહસ્ર અશ્વમેધ-યજ્ઞોથી સત્યજ વધારે થયું. વિદ્યાના જેવું અન્ય નેત્ર નથી, અને સત્યના જેવું અન્ય તપ નથી.

૩ અસ્તેય

નિષિદ્ધ રીતે બીજાનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું, એટલે કે જેનું કાંઇ મૂલ્ય થાય એવી કોઈ વસ્તુ તેના સ્વામીની અનુમતિવિના ન લેવી તે અસ્તેય કહેવાય છે. **શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યમુનિ** પણ નીચેના શ્લોકથી અસ્તેયનું વર્ણન એવી રીતનુંજ કરે છે:—

" **कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा।**
अस्तेयमिति संप्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ "

અર્થ:—મન, વાણી અને કર્મવડે પરદ્રવ્યમાં જે નિઃસ્પૃહતા છે તેને તત્ત્વદર્શી ઋષિઓ અસ્તેય કહે છે.

તે અસ્તેયનું પાલન કરવાથી યોગસાધકને સર્વ શુભ વસ્તુઓની અનાયાસે પ્રાપ્તિ થાય છે.

જે વસ્તુનો કોઈપણ સ્વામી હોય તે વસ્તુ તેના સ્વામીની અનુજ્ઞાવિના ઉપયોગમાં ન લેવી, ને અનાયાસે હાથ આવેલી વસ્તુઓનો સ્વામી શોધી તેને તે વસ્તુઓ સોંપવા પ્રયત્ન કરવો. જો તેનો સ્વામી જાણવામાં ન આવે અથવા જાણવામાં આવવાનો સંભવ ન જણાય તો તે વસ્તુ તે પ્રદેશના કોઈ યોગ્ય રાજ્યાધિકારીને તેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવાસારુ સોંપવી. શરીરે કરીને જેમ ચોરી થાય છે તેમ મને કરીને પણ ચોરી થાય છે, માટે મનમાં પણ કોઈની કોઈ વસ્તુ લેવાનો વિચાર ન કરવો, અથવા મનમાં તેવો ઘાટ પણ ન ઘડવો.

વિષયોત્તેજક ખાનપાનાદિમાં સ્પૃહા ન રાખવી, દ્યૂત ન રમવું

ને વ્યભિચાર તથા માદક વસ્તુના વ્યસની ન થવું, કારણકે એવાં કામેામાં ચિત્ત લાગ્યા પછી પ્રસંગવશાત્ મનુષ્યને ચેારી કરવાનું મન અવશ્ય થાય છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય

ઉપસ્થેંદ્રિયના યથાર્થ સંયમને બ્રહ્મચર્ય કહે છે. શ્રીયેાગભાષ્યમાં પણ "ब्रह्मचर्यं गुप्तेंद्रियस्योपस्थस्य संयमः ॥" (ગુપ્તેંદ્રિયરૂપ ઉપસ્થનેા દૃઢ નિગ્રહ તે બ્રહ્મચર્ય) એ વચનથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ એમજ ગણ્યું છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લેાકદ્વારા તેનું એવુંજ નિરૂપણ કર્યું છેઃ—

"कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥"

અર્થઃ—મન, વાણી ને શરીરથી સર્વ અવસ્થાએામાં સર્વદા સર્વત્ર મૈથુનનેા ત્યાગ કરવેા તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

બ્રહ્મચારીએ કામેાદ્દીપક વસ્તુએા વાપરવી નહિ, તેમજ કામેા-દ્દીપક સ્થલેામાં જવાની કે રહેવાની ઇચ્છા ન કરવી, તથા તેવાં સ્થલેામાં નિવાસ પણ ન કરવેા. શૃંગારરસનાં પુસ્તકેા વાંચવાં કિંવા સાંભળવાં નહિ, કેમકે ચિત્તનેા શબ્દાદિ વિષયેામાં ચેાંટવાનેા સ્વભાવ છે, માટે જે પુસ્તકેામાં વિષયેાનું ને વિષયેાનાં સાધનેાનું મેાહક વર્ણન કર્યું હેાય એવાં પુસ્તકેા વાંચવાસાંભળવાથી તથા રાગપૂર્વક સ્ત્રીએાને કે સ્ત્રીએાની પ્રતિમાને જેાવાથી ચિત્તમાં સ્ત્રીના સમાગમની ઇચ્છા ઉપજવાનેા સંભવ રહે છે. બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનાર ત્યાગિજનેાએ સર્વ સ્ત્રીએાસાથેના ને ગૃહસ્થેાએ સ્વકીયાવિનાની સ્ત્રીએા-સાથેના આઠ પ્રકારના મૈથુનનેા ત્યાગ કરવેા જેાઇએ. તે મૈથુનનાં સ્પષ્ટ અંગેા શ્રીદક્ષસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છેઃ—

"ब्रह्मचर्यं सदा रक्षेदष्टधा लक्षणं पृथक् ।
स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं ॥

**संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ।
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदंति मनीषिणः ॥
न ध्यातव्यं न वक्तव्यं न कर्तव्यं कदाचन ।
एतैः सर्वैर्विनिर्मुक्तो यतिर्भवति नेतरः ॥"**

અર્થ:—બ્રહ્મચર્યનું સર્વદા રક્ષણ કરવું. એ બ્રહ્મચર્ય આઠ પ્રકારનાં લક્ષણવાળું છે. સ્ત્રીનું મનમાં રાગપૂર્વક સ્મરણ કરવું, રાગપૂર્વક સ્ત્રીના સંબંધી મોઢેથી વાતો કરવી, સ્ત્રીની સાથે ક્રીડા કરવી, સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક દર્શન કરવું, તેની સાથે એકાંતમાં વાર્તા કરવી, તેના ઉપભોગનો મનમાં સંકલ્પ કરવો, તેના ઉપભોગમાં નિશ્ચય કરવો, ને તેની સાથે સંભોગ કરવો, આ મૈથુનનાં આઠ અંગો બુદ્ધિમાનો કહે છે. એ સર્વથી વિશેષરીતે મોકળો થયેલો યતિ થાય છે, અન્ય નહિ, માટે યોગસાધકે કોઈપણ સમયમાં મૈથુનનું મનમાં સ્મરણ, મોઢેથી તેનું ભાષણ તથા શરીરવડે તેનું સંપાદન નહિ કરવું જોઇએ.

અન્ય સ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કેઃ—

**"न संभाषेत् स्त्रियं कांचित् पूर्वदृष्टां च न स्मरेत् ।
कथा च वर्जयेत्तासां न पश्येत् लिखितामपि ॥ १ ॥**

અર્થ:—બ્રહ્મચારીએ કોઇ પણ સ્ત્રીની સાથે રાગપૂર્વક સંભાષણ નહિ કરવું જોઇએ- તેણે પૂર્વે જોયેલી સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક સ્મરણ પણ ન કરવું જોઇએ, તેમજ તેના સંબંધી રાગપૂર્વક વાર્તા પણ વર્જવી જોઈએ, અને તેની ચિત્રિત મૂર્તિ પણ રાગપૂર્વક ન જોવી જોઇએ.

પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારની સ્ત્રીના સંબંધની દુષ્ટવાસનાઓને દેહના અનિત્યપણાનો, તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓનો તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો વિચાર કરી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનાર પુરુષે પોતાના મનમાંથી કાઢી નાંખવી જોઇએ.

અવિવેકી પુરુષને માટે સ્ત્રી એ ભયંકર તાપપ્રદ અગ્નિ અથવા ગંધમાત્રથી ઉન્માદ ઉપજાવનારી વિષવલ્લી છે. રાગપૂર્વક તેને જોતાંજ

કિંવા રાગપૂર્વક તેનું સ્મરણુ થતાંજ તે પુરુષના દેહને તપાવે છે, કિંવા મનને વ્યગ્ર કરવારૂપ ભયંકર વિષ ચઢાવે છે. તેનાપરનો રાગ પુરુષના ધર્મ, અર્થ અને મોક્ષનો નાશ કરી તેને દારુણ નરકને વિષે નાખનાર તથા અનેક યોનિઓમાં ભ્રમણ કરાવનાર છે, માટે વિરક્ત સંયમી પુરુષે મનોનિગ્રહ થતાંસુધી આરંભમાં કઠણ વ્રતોને પાળી, તથા આહારને નિયમમાં રાખી, તેમજ કૃચ્છ્રાદિ તપવડે પોતાના સ્થૂલદેહને ક્ષીણ કરી તન, વાણી અને મનથી એ રાગરૂપ મનોવિકારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એવીજ રીતે યોગાભ્યાસી વિરક્ત સ્ત્રીએ પણ પોતાના બ્રહ્મચર્યપાલનમાટે ઉક્ત રીતે પુરુષના સંગનો વિવેકવૈરાગ્યવડે પરિત્યાગ રાખવો ઉચિત છે.

પરમપદને પામવાની ઇચ્છાવાળા સંન્યાસીઓ રાગાદિ દોષને પરહરી, તથા પિંડબ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિજન્ય કાર્યોમાંથી મોહની નિવૃત્તિ કરી, તેમજ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખીને સનાતન બ્રહ્મને વિષે અભેદભાવે પ્રવેશ કરે છે.

માત્ર લોકોને દેખાડવામાટેજ કિંવા લોકોમાં માન મેળવવામાટેજ નહિ, પરંતુ કેવલ પોતાના આત્માના ઉદ્ધારસારુજ યોગસાધકે બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખી પોતાના **શ્રીસદ્**ગુરુપરમાત્માની નિષ્કામભક્તિ કરવી જોઈએ.

સ્વપ્નમાં વીર્યપાત ન થવામાટે પુરુષે જાગ્રતમાં સર્વ પ્રકારે સ્ત્રી આદિના ત્યાગને સેવવો, સૂતાપહેલાં ગોરક્ષાસન, નૌલિ તથા યોનિબંધમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો, ને પછી શય્યાપર બેસી, મનને બહારના વિષયોમાંથી પાછું વાળી, તેને હૃદયાકાશમાં વા મૂર્ધાકાશમાં સ્થિર કરીને પછી ચત્તા તથા જમણે પડખે થોડા શ્વાસ લઈને ડાબે પડખે સૂવું. સૂતી વેલા સ્વપ્નમાં અને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રાણીના નિમિત્તથી અગર નિમિત્તવિના પણ મારા બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ, અને પ્રારબ્ધયોગે જો એવો (બ્રહ્મચર્યભંગ થવાનો) પ્રસંગ આવી જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું

અવશ્ય જાગ્રત્ થઈ જવું એવો સુદૃઢ સંકલ્પ કરવો. રાત્રે અતિશય ભોજન કરવું નહિ, ને બહુ વહેલા સૂવું નહિ. સૂતા પછી બનતાંસુધી એક લાંબી ઉંઘ લઇનેજ ઊઠવું, ને શય્યામાંથી ઊઠ્યા પછી નવા યોગસાધકે બનતાંસુધી પુનઃ સૂવું નહિ. કદાપિ ન ચાલતાં સૂવું પડે, ને તે કાલે જન્મજન્માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામયુક્ત થઈ હોય તો નિષ્કામ પુરુષોના ચરિત્રના સ્મરણવડે ચિત્તને સ્વસ્થ કરીને તથા નાભિપર ભીનો કરેલો વસ્ત્રનો કડકો રાખીને સૂવું. એક વાર ઊઠ્યા પછી પુનઃ સૂવાથી ઘણી વાર યુવાવસ્થાવાળા સ્ત્રી-વિરહિત સાધકને વીર્યપાત થવાનો તથા અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો સંભવ રહે છે, તે ઉપરની ક્રિયાથી દૂર થાય છે.

યોગસાધકે લાંબો સમય ચત્તા ન સૂવું. તેણે વૃષણ ન દબાય એવી રીતે સૂવું. દિવસે લાંબો સમય ન સૂવું અલ્પ સમય વિશ્રાંતિ લેવાની અગત્ય જણાય તો હૃદયમાં પોતાની મનોવૃત્તિને સ્થિર સ્થાપી શ્વાસ ધીમો પાડી યોગનિદ્રાજેવી નિદ્રા લેવી.

તેણે નેત્રની ને વાણીની પ્રવૃત્તિ અત્યંત નિર્મલ રાખવી. જો કુવિચાર ઉત્પન્ન થાય તો તે સુવિચાર ને કપાલભાતિવડે અટકાવવો જોઇએ.

યોગ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર ત્યાગી પુરુષે શૂળીના અથવા મોતના કરતાં પણ સ્ત્રીજાતિનું વધારે ભય રાખવું જોઇએ. અન્ય વિષવાળાં અને ઘાતક પ્રાણિપદાર્થો મનુષ્યનું એકજ વાર મોત કરે છે, પરંતુ સ્ત્રીજાતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનાર પુરુષને વારંવાર દુઃખદ એવાં જન્મમૃત્યુને પમાડે છે.

સંયમી ગૃહસ્થે તથા વિરક્ત પુરુષે નાનાં બાળકોને ચુંબન કરવાનો, તેમના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અયોગ્ય રીતે હસવાનો, અને તેમને વિનાપ્રયોજને બોલાવવાનો દૃઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ રાખી નિરંતર ઉદાસીનવૃત્તિથી રહેવું જોઇએ.

યોગાભ્યાસીએ કામોદ્દીપક તથા વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા રજસ્તમો-

ગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય પદાર્થો ખાવાપીવા નહિ, શરીરે પવિત્ર રહેવું, તથા પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરવાંઓઢવાં, પણ તેથી વિષયાનુરાગી ન થવાય તેની સુરત રાખવી. શાંત ચિત્તવાળા બ્રહ્મજ્ઞાની મનુષ્યેા સ્રીપુરુષને વિષે સમાનદષ્ટિ રાખતાં શીખે છે, અને શિલારચિત ગુફા અને દેહના ભૌતિક-આકારેાને સરખા ગણી સ્રીને અને ગુફાને એકસરખી દૃષ્ટિએ જુએ છે.

જે સાત્ત્વિક સાધક દઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પેાતાના શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કરેલા ઉપાયેાવડે ચક્ષુરાદિ ઇંદ્રિયેાને સારી રીતે નિયમમાં રાખવામાં વિજય પામશે, ને નિયમિત આહારદ્વારા પેાતાની જિહ્વાને જિતશે તેજ વિમલ બ્રહ્મચારી થઇ શકશે.

નિરંતર અસાવધ રહેનાર ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યનું જીવન વ્યર્થ છે, કારણકે આ વિચિત્ર સૃષ્ટિમાં તેની ઘણીખરી શુભ ઇચ્છાઓ તેના મનમાંજ રહી જશે. પ્રકટ માયા–કનક કાંતા ને રસાસ્વાદ એ ત્રણ અભ્યાસી વિદ્વાનના ચિત્તને પણ ત્વરિત ગતિથી આકર્ષે છે, માટે સર્વ યેાગાભ્યાસીએ તેનાથી સર્વદા સાવધ રહેવું જોઇએ.

મદન પેાતાની સાથે ઘણાં છલ અને અયેાગ્ય યુક્તિઓ લેતેા આવે છે. વસંતઋતુ, વર્ષાઋતુ, ચાંદની, પુષ્પેાની સુગંધ, નિશાનેા અંધકાર અને એકાંત એ સ્રીની સાથે મળી બહુધા સામાન્ય વૃત્તિના પુરુષેાના મનમાં મદનની ઉત્પત્તિ કરી તેમને વ્યથિત કરે છે.

મન એ બાળકના જેવું અજ્ઞાની અને દુરાગ્રહી છે, ને વિષય એ બળતા અગ્નિ, વિષધર સર્પ કે ઉઘાડી તીક્ષ્ણ તલવારના જેવા છે. જો મનને ઇંદ્રિયેાદ્વારા વિષયેાનેા યથેચ્છ ઉપભેાગ લેવા દેવામાં આવે તેા તેથી અકૃત્રિમ (સ્વાભાવિક) આત્માનંદનેા નાશ અનુભવાય છે, ને જો તે નથી લેવા દેવામાં આવતેા તેા તે મેાહને અધીન થઇ વ્યાકુલ થાય છે, માટે યેાગસાધકે પેાતાના શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માના આશ્રયથી વિવેક તથા યુક્તિવડે તે શનૈઃ શનૈઃ વિષયેાથી મેાકળું કરવું.

સૃષ્ટિકર્તા પ્રભુ મને સર્વત્ર ને સર્વદા દેખે છે એમ બ્રહ્મચારી

પુરુષે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવું. ને પોતાની નિર્મલ બુદ્ધિવડે સર્વ પ્રકારે સર્વ સ્ત્રીનો વિશુદ્ધ ત્યાગ રાખવો, તથા પ્રમાદને વશ થઈ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કદીપણ કરવો નહિ.

બ્રહ્મચર્યનું માહાત્મ્ય કહેનારા, તેનું માહાત્મ્ય લખનારા, તેના પરિપાલનના લાભનો ઉપદેશ કરનારા ને પોતાના વિમલ બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાની પોતાને મોઢેથી હા પાડનારા ઘણા પુરુષો છે, પરંતુ યથાર્થ વિમલ બ્રહ્મચર્ય પાળનારા બહુજ થોડા પુરુષો છે. કહેણી પ્રમાણે રહેણી રાખવી એ અતિદુર્લભ મનાય છે, તેના સંબંધમાં કોઈ કવિએ કહ્યું છે કે:—

" કહેણી મિશ્રી ખાંડ હૈ, રહેણી તત્તા લોહ;
કહેણી કહે ને રહેણી રહે, ઐસા વિરલા કોય."

જે મનુષ્ય વારંવાર પોતાની પ્રતિજ્ઞાઓ વિષયોમાં મોહ પામીને ત્રોડે છે તે મનુષ્ય સાધનની સિદ્ધિને અભાવે પોતાને પ્રાપ્ત કરવા-યોગ્ય પરમપદને પ્રાપ્ત થઈ શકશે નહિ. જે મનુષ્ય ઈશ્વરની માયાનાં કાર્યોને દઢ આસક્તિ રાખીને ભોગવે છે તે મનુષ્ય આ ભયંકર ભવાટવીના અંતને પામતો નથી.

વૈરાગ્યપૂર્વક આત્મનિષ્ઠાની દઢતા રાખીને, તથા પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુની તથા ઈશ્વરની સાથે વિશુદ્ધ પ્રેમમાં પૂર્ણ બંધાઈને જે પુરુષ તેમની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરતાં ભય પામશે તેજ વિમલ બ્રહ્મચારી (વીર્યરક્ષક) થઈ શકશે. રાગી લલના પોતાની સાથે હાવભાવરૂપી વીંજણો રાખે છે, ને તેવડે તે પુરુષના હૃદયમાં રહેલા કામરૂપી અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. સ્ત્રીનું લાળ થુંક તથા દુર્ગંધથી ભરેલું મુખ, માંસ તથા રક્તથી ભરેલાં કઠિન સ્તનો ને માંસાદિથી પુષ્ટ થયેલા નિતંબને જોઇને તથા તેના કાપટયયુક્ત હાસ્યથી મોહ પામીને કામાંધ મનુષ્યો પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆની પેઠે પડી પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ ઉત્પન્ન કરે છે, એટલે કે આત્માથી વિમુખ થાય છે. શાસ્ત્રદૃષ્ટિએ સ્ત્રી એ જંગમનરકરૂપ તથા

સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરુષોનેા શત્રુ છતાં માત્ર ઉપરથી તે મિત્રનેા વેશ ધારણ કરી રસિક પુરુષોના હૃદયોનું સત્ત્વ ચૂસી લે છે. ગૃહસ્થને પરસ્ત્રી ને વિરક્તને સર્વ સ્ત્રીઓ નરકમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમલ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત સ્ત્રીજાતિ ભયંકર નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શૂળી ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરુષે સ્ત્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનું શીઘ્ર સંછેદન કરવું યેાગ્ય છે.

જ્યાં સ્ત્રીઓ બેઠી હેાય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદીપણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાંત સ્થલે જ્યાં સ્ત્રીઓ નહાતીધેાતી હેાય અથવા પેાતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હેાય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક ગ્રામ્યસુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે, માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવાયેાગ્ય છે. ઘણાજ આપત્કાલવિના બ્રહ્મચારીએ માર્ગમાં સ્ત્રીસાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સૂતી હેાય ત્યાં કિંવા તેનીજ પાસેના ઘરમાં જ્યાંથી સ્ત્રીપુરુષોના ક્રીડાના શબ્દેા સાંભળી શકાય એમ હેાય ત્યાં તેણે સૂવું નહિ. મનુષ્ય લેાકલાજથી ભુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે, પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન્ વિરાજે છે, છતાં ઘણા મનુષ્યેા ભુંડાં કર્મો કરે છે એજ મનુષ્યેાની પરમ અજ્ઞાનિતા અને અવિશ્વાસીપણું છે.

બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓપ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરવી નહિ ને સૃષ્ટિવિરુદ્ધ કર્મથી, હસ્તક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે યક્ષિણીઓની સાથે સંભેાગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને ઘણુંજ દૂર રાખવું.

બ્રહ્મચારીએ એ કામરૂપી શત્રુને વિવેક, વૈરાગ્ય તથા વિચારરૂપી લુવારેાપાસે ઉપસ્થસંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા નિયમરૂપી બેડીઓ જડાવી રુદ્ધ કરવેા જોઇએ.

દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરુષે પાપાચરણ કરવું નહિ. વારંવાર પાપકર્મ

કરવાથી પુરુષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે ત્યાંસુધી તેનું ભવભ્રમણ આળસ્યું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામવાસનાનાં બીજો પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

વિમલ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ગ્રંથિ પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું, તથા જાગ્રત્સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું, ને સર્વદા ઊર્ધ્વરેતા થવામાટે અવશ્યજેટલી યોગક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુદ્વારા જાણી લેવી જોઈએ.

ગૃહસ્થ પુરુષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસોમાં પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વણી ને વ્રતના દિવસોવિના તેનો સંગ સંતાનપ્રાપ્તિમાટે કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. કામસુખને પરમ પુરુષાર્થ માનનારા, શ્વાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમાં બળતા પુરુષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે.

બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને તેથી તે વીર્યવાન્ પુરુષ શુભ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવાયોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વે ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે એમ નીચેના મંત્રદ્વારા સામવેદની છાંદોગ્યઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે:—

"अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्‌ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विंदते। अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्‌ब्रह्मचर्येण ह्येतचेष्ट्वाऽऽत्मानमनुविंदते । अथ यत्सत्त्रायणमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्‌ब्रह्मचर्येण ह्येव सत आत्मनस्त्राणं विंदते । अथ मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्‌ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥"

અર્થ:—જેને કર્મકાંડી લોક યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવડેજ જ્ઞાતા પુરુષ યજ્ઞના ફલભૂત બ્રહ્મલોકને પામે

છે; અને જેને ઇષ્ટ કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવડેજ ઈશ્વરનું યજન કરીને અધિકારી પુરુષ આત્માને પામે છે; તથા જેને સત્રાયણ (ઘણા યજમાનોવડે અનુષ્ઠાન કરવામાં આવનારું વૈદિકકર્મવિશેષ) કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવાળો પુરુષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે; તેમજ જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણકે બ્રહ્મચર્યવડેજ આ અધિકારી પુરુષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે.

સ્ત્રીમાં શોભનબુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઈ શકે છે, માટેજ **શ્રીયોગવાસિષ્ઠ**માં સ્ત્રીપિંડમાં યુવાનોને થતી રમણીયતાની ભ્રાંતિ દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

"નસો અને હાડકાંની ગૂંથણીથી શોભનારી માંસની પુતળીરૂપ સ્ત્રીનું શરીરરૂપી પિંજરું કે જે શકટાદિ યંત્રની પેઠે હાલ્યા કરે છે તેમાં મોહ પામવાજેવો સારો પદાર્થ કયો છે? ચામડી, માંસ, લોહી અને પાણીને જુદાં પાડીને નેત્રને જુઓ કે તેમાં રમણીય પદાર્થ કયો છે? કોઇ પણ નથી, છતાં તેપર વ્યર્થ મોહ શામાટે પામો છો? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેશથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત બીભત્સ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે? હે મુને! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસ્ત્રોથી અને ચંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને અંતે માંસ ખાનારાં ગરજ આદિ પક્ષીઓ અને શિયાળીઆં આદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે. સ્ત્રીના જે સ્તનઉપર મોતીના હારોની સેરો મેરુપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજલના પ્રવાહજેવી જોવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે શ્મશાનોના ભાગોમાં તરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે ખાઈ જાય છે. વનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાંથીજ બનેલાં ઊંટનાં અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીનાં અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રીશરીરના ઉપર એટલો બધો આગ્રહ શામાટે રહે

છે? હે મુને ! સ્રીનું અંગ કેવલ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે એમ કલ્પવામાં આવે છે, પણ વાસ્તવિક જોતાં તો તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી. કેવલ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મદિરા અને સ્રી એ બંને કે જેઓ મદ તથા કામને લઇને મનને બહુ ઉલ્લાસ આપનારાં જણાય છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શો અંતર છે? કશો અંતર નથી. સ્રીઓરૂપી ખીલાઓમાં મદને લીધે સૂઈ ગયેલા પુરુષોરૂપ હાથીઓ શાંતિનાં વચનોરૂપી દઢ અંકુશો વાગતાં છતાં પણ જાગ્રત્ થતા નથી. પાપ-રૂપ અગ્નિની જ્વાલાઓરૂપ સ્રીઓ કે જેઓ કેશરૂપી કાજળને ધારણ કરે છે, દુ:ખે કરીને સ્પર્શ થઈ શકે એવી છે, અને રાગી પુરુષોની આંખને પ્યારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરુષને ખડની પેઠે બાળી નાંખે છે. માત્ર ઉપરથીજ સારી લાગતી ને પરિણામે દારુણ ફલ આપનારી સ્રીઓ છેટે સળગતા નરકરૂપ અગ્નિઓને લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે. સ્રીશરીરરૂપ લાંબી રાત્રિ કે જેમાં ચોટલારૂપ અંધકાર ફેલાયો છે, ચળકતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રફુલ્લ મુખ-રૂપી ચંદ્રનું બિંબ છે, હાસ્યરૂપ પુષ્પોના સમૂહ ઊઘડેલા છે, રાગી પુરુષો તેમની સાથે ક્રીડા કરવામાં ચપલ થાય છે, અને અનેક કાર્યોનો વિઘાત થઈ જાય છે. સ્રી પુરુષની બુદ્ધિને મોહ ઉપજાવનારી છે. રજસ્વલાપણારૂપ પુષ્પથી સુંદર તથા મધુર લાગતી, હાથરૂપ પાનડાંઓથી શોભતી, આંખોના વિલાસરૂપ ભ્રમરોવાળી, સ્તનરૂપ ગુચ્છોને ધરનારી, રૂંવાડાંરૂપ ફૂલનાં કેસરાંઓને લીધે દીપતા અંગવાળી, અને માણસોને મારવામાં તત્પર રહેનારી સ્રીરૂપી વિષાલુ લતા લોકોને ઉન્મત્ત અને પરવશ કરી નાંખે છે. મિથ્યા સત્કારરૂપ શ્વાસથી જાર પુરુષોરૂપી સર્પોનો વિનાશ કરવામાં ઉત્કંઠા ધરનારી સ્રીરૂપ રીંછડી બલાત્કારથી પુરુષરૂપ સર્પને સુમાર્ગરૂપી રાફડામાંથી બહાર કાઢે છે. કામનામના ભિલ્લે મૂઢ ચિત્તવાળા પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને બાંધી લેવાને માટે સ્રીઓરૂપી જાળ પાથરી છે. સ્રીરૂપી મોટા ખીલામાં રતિરૂપ

સાંકળથી બંધાયેલો મનરૂપી મદોન્મત્ત હાથી મુંગાની પેઠે ઊભો રહે છે. જન્મરૂપી ખાબોચીઆમાં પડેલાં અને ધનરૂપી કાદવમાં લોટતાં પુરુષોરૂપી માછલાંઓને નીચ વાસનારૂપ દોરીવાળી સ્ત્રીરૂપી ગીલ (લોહકંટક) છે. ઘોડાઓને ઘોડારની પેઠે, હાથીઓને જાડા ખીલાની પેઠે, અને સર્પોને મંત્રોની પેઠે પુરુષોને સ્ત્રી બંધન આપનારી છે. અનેક રસોવાળી આ બ્રહ્માંડરૂપી વિચિત્ર ભૂમિ અહીં સ્ત્રીના આશ્રયથીજ ભારે દૃઢ સ્થિતિને પામેલી છે."

શ્રીયોગરસાયનમાં પણ એ સંબંધમાં નીચેના શ્લોકથી એને મળતોજ બોધ કર્યો છે:—

" विषयेष्वपि कष्टोऽयं विषयः स्त्रीति नामतः ।
जीवत्यन्यैः किलाकृष्टः स्त्रियाकृष्टो न जीवति ॥
स्त्रीरत्नं ध्यातमात्रं तु ब्रह्मणोऽपि मनो हरेत् ।
किं पुनश्चेतरेषां तु विषयेच्छानुवर्तिनाम् ॥
स्त्रीरत्नं मोहनं सृष्टं दृष्टमाशीविषोपमम् ।
यदीच्छेदात्मनः श्रेयो मनसाऽपि न चिंतयेत् ॥

અર્થઃ—વિષયોમાં સ્ત્રી એવા નામવાળો આ વિષય કષ્ટરૂપ છે. નિશ્ચય બીજા વિષયોથી ખેંચાયેલો જીવે છે, પણ સ્ત્રીવડે ખેંચાયેલો જીવતો નથી. સુંદર સ્ત્રી ધ્યાનમાત્રથીજ બ્રહ્માના મનને પણ હરે છે, તો વિષયેચ્છાને અનુસરનારા અન્યના મનને હરે તેમાં શું કહેવું? દર્શનથી મોહ પમાડનારી રૂપવતી સ્ત્રી નાગણના જેવી સર્જેલી છે, જો પોતાના આત્માનું શ્રેય ઇચ્છવું હોય તો જિજ્ઞાસુ પુરુષે મનવડે પણ તેનું ચિંતન ન કરવું.

બિંદુ (વીર્ય) ચંચલ થયે ચિત્ત ચંચલ થાય છે, તથા પ્રાણ પણ ચંચલ થાય છે, ને વીર્યની સ્થિરતાથી તે બંને સ્થિર થાય છે, માટે બિંદુનો સ્થિરભાવ અવશ્ય કરવો જોઇએ. શ્રીઅમૃત-સિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે:—

"बिंदुश्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंचलम् ।
चले बिंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वदा ।
जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥
यदासौ म्रियते वायुर्मध्यमां मध्ययोगतः ।
तदा बिंदुश्च चित्तं च म्रियते वायुना सह ॥
यामवस्थां व्रजेद्वायुर्बिंदुस्तामधिगच्छति ।
यथाहि साध्यते वायुस्तथा बिंदुप्रसाधनम् ॥
मूर्च्छितो हरति व्याधिं बद्धो खेचरतां नयेत् ।
सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ॥
यथावस्था भवेद्बिंदोः चित्तावस्था तथा तथा ॥
तावद्बद्धोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः ।
यावद्भवति देहस्थो रसेंद्रो ब्रह्मरूपकः ॥
असिद्धं तं विजानीयान्नरमब्रह्मचारिणम् ।
जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशसमाश्रयम् ॥

અર્થઃ—જેના શરીરમાં બિંદુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે. બિંદુના ચલાયમાનપણાથી, ચિત્તના ચલાયમાનપણાથી અને વાયુના ચલાયમાનપણાથી મનુષ્ય નિરંતર જન્મે છે, ને મરે છે, આ વચન સત્યજ છે. જ્યારે આ વાયુ સુષુમ્ણાના યેાગથી સુષુમ્ણામાં લીન થાય છે ત્યારે વાયુની સાથે બિંદુ અને ચિત્ત પણ મૃત્યુ પામે છે. વાયુ જે અવસ્થાને પામે છે તે અવસ્થાને બિંદુ પામે છે, અને જેમ વાયુ સાધ્ય થાય છે તેમ બિંદુ સાધ્ય થાય છે. મૂર્ચ્છિત થયેલેા વાયુ વ્યાધિને હરે છે, બદ્ધ થયેલેા આકાશગમન કરાવે છે, લીન સર્વ સિદ્ધિને ઉપજાવનાર છે, ને નિશ્ચલ મુક્તિદાતા છે. જેવી જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે, તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. જ્યાંસુધી દેહમાં રહેલું બિંદુ બ્રહ્મરૂપ ન થાય ત્યાંસુધી આ પુરુષ બદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક મનાયેલ છે, બ્રહ્મચર્યરહિત પુરુષ હેાય તેને અસિદ્ધ જાણવેા. તે જરામરણથી

ઘેરાયેલેા ને સર્વ કલેશમાં ડુબેલેા રહે છે.

બિંદુનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘજીવી થવાય છે, માટે પણ તેનું રક્ષણ કરવું આવશ્યક છે. **શ્રી**હઠયેાગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કેઃ—

" एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ।
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥
सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ।
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥
चित्तायत्तं नृणां शुक्रम् शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ "

અર્થ:—એવી રીતે બિંદુનું સંરક્ષણ કરીને યેાગવિત્ મૃત્યુને જીતે છે. બિંદુના પતનથી મરણ ને બિંદુના ધારણથી જીવન છે. વળી બિંદુના ધારણથી યેાગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે. જ્યાંસુધી દેહમાં બિંદુ સ્થિર છે ત્યાંસુધી કાલનેા ભય કયાંથી ? મનુષ્યનું વીર્ય ચિત્તને અધીન છે, ને જીવિત વીર્યને અધીન છે, માટે શુક્ર તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યેાગ્ય છે.

" यदिच्छंतो ब्रह्मचर्यं चरंति " (જે પદને પુચ્છનારા બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરે છે) એ વચનથી **શ્રીભ**ગવદ્‌ગીતામાં પણ મેાક્ષસાધકને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા બતાવી છે, માટે વીર્યરક્ષણરૂપ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં મેાક્ષસાધક અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યવાળા થવું જોઇએ.

———:o:———

૫ ક્ષમા

અપકાર કરનારપર વેર વાળવાની વૃત્તિ ન ઉપજવા દેવી તે ક્ષમા કહેવાય છે. ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂષણ છે. અજ્ઞાનીનાં કુવચનાદિનુ સહન કરવું એજ જ્ઞાનીઓનેા પરમ ધર્મ છે. જગત્‌ના ઉપહાસથી કે અપકારથી ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનેા ત્યાગ કરવેા ઉચિત નથી. ધર્મ જેણે પાળ્યેા હેાય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છેાડ્યાથી તે મૂકેલેા ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનેા નાશ કરે

છે. નિરંતર ક્ષમા રાખવાથીજ મોક્ષસાધકને સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે.

પરમાત્માના અનન્યભક્તો બધા પ્રાણીઓના હૃદયમાં પરમાત્મા અંતર્યામિરૂપે રહ્યા છે એમ જાણી કદીપણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી ક્રોધને વશ થતા નથી.

અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચનોને તેમણે દીધેલું શરીરસંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમાં લાવતા નથી, તથા તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી.

શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં ક્ષમાનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

" प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥ "

અર્થ:—પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરુષોમાં જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદી મુનિઓ ક્ષમા કહે છે.

સહનશીલતાનું માહાત્મ્ય **શ્રીમોક્ષધર્મ**માં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યું છે:—

" परश्चेदेनमतिवादबाणैर्भृशं विध्येच्छम एवेह कार्यः ।
संरोष्यमाणः प्रतिहृष्यते यः स आदत्ते सुकृतं वै परस्य ॥ "

અર્થ:—જો કોઇ પુરુષ આ મોક્ષસાધકને દુર્વચનરૂપ બાણોવડે વિંધી નાંખે તોપણ તેણે તે પુરુષપર ક્ષમાજ રાખવી જોઇએ, કેમકે જે પુરુષ અન્ય પુરુષોથી પીડન કરેલો છતાં હર્ષને પામે છે તે પુરુષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરી લે છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એને મળતુંજ કહ્યું છે:—

सुखं ह्यवमतः शेते सुखं च प्रतिबुध्यते ।
सुखं चरति लोकेऽस्मिन्नवमंता विनश्यति ॥ "

અર્થ:—અપમાન પામેલો પુરુષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિચરે છે, પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરુષ પોતાના તે પાપથી વિનાશને પામે છે.

ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

" क्षमाऽहिंसा क्षमा धर्मः क्षमा चेंद्रियनिग्रहः ।
क्षमा दया क्षमा यज्ञः क्षमा धैर्यमुदाहृतम् ॥
क्षमावान् प्राप्नुयात् स्वर्गं क्षमावान् प्राप्नुयाद्यशः ।
क्षमावान् प्राप्नुयान्मोक्षं क्षमावांस्तीर्थमुच्यते ॥ "

અર્થ:—ક્ષમા અહિંસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મરૂપ છે, ને ક્ષમા એ ઇંદ્રિયનિગ્રહ છે. ક્ષમા એજ દયા, ક્ષમા એજ યજ્ઞ ને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે. ક્ષમાવાન્ સ્વર્ગને પામે છે, ક્ષમાવાન્ યશને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે, ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે.

દુર્જનો કે જે સજ્જનોના નિષ્કારણ વેરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાનને કાંઇ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી, તેના સંબંધમાં કોઈ વિદ્વાને કહ્યું છે કે:—

" क्षमाखड्गं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति ।
अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति ॥ "

અર્થ:—જે પુરુષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખડ્ગ છે તેને દુર્જન શું કરી શકશે ? કાંઈ નહિ. તૃણવિનાના સ્થાનમાં પડેલો અગ્નિ પોતાની મેળેજ શાંત થઈ જાય તેમ ક્ષમાવાન્‌ની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેળેજ વિરામ પામી જાય છે.

અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે, માટે સંમાનની તૃષ્ણાનો અત્યંત ત્યાગ કરી સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહેવું, ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દેનારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પોતાના પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્ત-રૂપજ છે, માટે તેના પર ક્રોધ કરવો ઉચિત નથી.

ક્રોધ કરનારો પુરુષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ફલને યમરાજા હરણ કરી લે છે,

તેથી ક્રોધી પુરુષનો યજ્ઞતપાદિરૂપ સર્વ પરિશ્રમ વ્યર્થજ થાય છે.

જો અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણાતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો જોઈએ. ત્યાં કહ્યું છે કે:—

"अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथं न ते ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपंथिनि ॥

અર્થ:—જો અપકાર કરનાર પુરુષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણે છે, તો ધર્મ, અર્થ, કામ ને મોક્ષમાં મહાન્ પ્રતિબંધકરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ શામાટે થતો નથી ?

જે ક્રોધ ફલવાન્ થયો છતો ધર્મ અને યશનો નાશ કરે છે, ને નિષ્ફલ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે, તથા જે આ લોક પરલોકમાં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ મોક્ષસાધકને ઉચિત નથી.

———:*:———

૬ ધૃતિ

અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ પોતાના પરમાર્થનાં સાધનોના અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે.

જ્ઞાનિપુરુષો સંકટમાં મુંઝાઇને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે. અહીંના વિષયજન્ય તાત્કાલિક સુખમાં રાજી થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુજ્ઞ મનુષ્યનું તે કામ નથી.

વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, ને તેના છલબલથી મુંઝાઇને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મનજોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જિત એ બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મયુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે તેજ શ્રીઈશ્વરનો પ્રિય થઈ મહત્પણાને પામે છે.

પ્રારબ્ધવશાત્ ગમે તેટલાં આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને

આધ્યાત્મિક દુઃખેા આવી પડે તેાપણુ શાંતિવાળા પુરુષેા ધીરજને પરિત્યાગ કરતા નથી. **શ્રીભર્તૃહરિ** પણુ પેાતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લેાકથી એમજ કહે છેઃ—

"आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः,
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमंति मध्याः ।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः,
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजंति ॥

અર્થ:—અધમજનેા વિઘ્નના ભયથી શુભ કર્મને આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનેા પ્રારંભ કર્યા પછી વિઘ્નથી પીડિત થયે તે શુભકર્મને પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનેા તેા વારંવાર વિઘ્નેાથી પીડિત થયા છતાં પણુ આરંભ કરેલા શુભકર્મને પરિત્યાગ કરતા નથી.

જે મેાક્ષસાધકેા સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે મેાક્ષ-સાધકેાજ મેાક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા મેાક્ષસાધકે સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

———:૦:———

૭ દયા

દીન પ્રાણીઓનાં દુઃખેા તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઈ હૃદય પલળે એ દયા કહેવાય છે. **શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં** પણુ નીચેના વચનથી દયાનું લક્ષણુ એવીજ રીતનું કહ્યું છેઃ—

"दया सर्वेषु भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ॥"

અર્થ:—સર્વ ભૂતેાપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવેા તે દયા કહેવાય છે.

જેમ મનુષ્યને પેાતાનેા પ્રાણુ પ્રિય છે તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણુ પેાતપેાતાનેા પ્રાણુ પ્રિય છે, અને જેમ આપણુને સુખદુઃખ થાય છે તેમજ તેમને પણુ સુખદુઃખને અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરુષેા સર્વ પ્રાણીઓને પેાતાતુલ્ય જાણીને તેમના પર દયા કરે છે એટલુંજ નહિ, પણુ સર્વ પ્રાણીઓ સર્વદા સુખી

રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે. ત્યાં કહ્યું છે કે:—

" सर्वेऽत्र सुखिनः संतु सर्वे संतु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यंतु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥ "

અર્થ:—આ સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વે રોગરહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો, ને કોઈ દુ:ખને ન પામો.

સર્વ પ્રાણીઓપર અનુકંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે મોક્ષસાધકે પોતાના સાધનને બાધ ન આવે એવી સામાન્ય દયા રાખવી. અત્યંત દયા કરવારૂપ અસાધનનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મુખ્યસાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ ભરત-રાજાને મૃગનું બચ્ચું પાળવાથી તે બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત દયાલુપણાનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર સામાન્યરીતે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્યભગવાને પણ નીચેના વચનથી મોક્ષસાધકોને બોધ કર્યો છે:—

" जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ "

અર્થ:—હે મોક્ષસાધકપુરુષો ! તમે મનુષ્યોપર અત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્ઠુરપણું રાખવાના સ્વ-ભાવનો ત્યાગ કરો.

જો કદી પોતાની પાસે દાન દેવામાટે સંપત્તિ ન હોય તોપણ પોતાના હૃદયમાં સર્વે પ્રાણીઓઉપર યથાસાધ્ય અનુગ્રહની વૃત્તિ તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. શ્રીવસિષ્ઠસંહિતામાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે:—

" उपवासात्परं भैक्षं दया दानाद्विशिष्यते ॥ "

અર્થ:—ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા કરવી તે શ્રેષ્ઠ છે.

———:*:———

૮ આર્જવ

અહંપણાનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતોપ્રતિ મન, વાણી અને શરીરે કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રાખવી એ આર્જવ છે.

પરમહંસ પુરુષો નિરંતર દેહોહં (હું શરીર છું એવી) મતિનો ત્યાગ કરી તથા મારા આત્માને કોઈ ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિને વા નિંદાને ગણકારતા નથી, ને કાપટ્ય તથા અપ્રામાણિકતાને નિઃશેષ ત્યજી આર્જવથી વર્તે છે.

રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વની સાથે સરલભાવે વર્તે છે, ને પોતાની અંતરની કે બહારની સ્થિતિથી હું મોટો છું એવું અભિમાન કદીપણ કરતા નથી.

ઝીણામાં ઝીણા થવાથીજ મોટામાં મોટા થવાય છે એવું મહત્તા મેળવવાનું સૂક્ષ્મ સાધન જાણીને સ્વાદાદિક વિકારને જેમણે જિતેલા છે એવા સંતો નિરંતર નમ્રતા રાખે છે.

દૃશ્ય વસ્તુઓસાથેની જેમની પ્રીતિ ત્રુટી ગઇ છે, ને ચેતનને વિષે જેમનાં મન લીન થયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં નવનીતના જેવું કોમલ તથા સરલ મન રાખી પરમબ્રહ્માની સાથે અભેદભાવે જોડાય છે.

માન અને અપમાનને વિષે જેમની વૃત્તિ સમાનભાવને પામી છે એવા યતિઓ સર્વદા નિર્માનવૃત્તિવાળાજ રહે છે.

સૃષ્ટિમાં પ્રવાસિરૂપે રહેલા વિરાગી પુરુષો ગર્વ, દર્પ ને મત્સરનો ત્યાગ કરી દીનભાવ રાખે છે. હૃદય તથા વાણી કોમલ ને સરલ રાખવાં એજ સાચું આર્જવ કહેવાય છે.

મોક્ષસાધકે પોતાનાં મન, વાણી અને શરીરની વિહિત કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ અને નિષિદ્ધ કાર્યોમાં નિવૃત્તિ જોઇ અહંકારી ન થતાં સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે. જો કોઇને કોઇ પ્રશ્નનું ઉત્તર આપવું હોય તો તે પણ વક્રોક્તિવિના સરલતાથીજ આપવું યોગ્ય છે.

———:*:———

૯ મિતાહાર

સ્વાદને માટે નહિ, પણ માત્ર દેહરક્ષાને અર્થે ઈશ્વરકૃપાથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી જોઈતો આહાર કરવો એ મિતાહાર છે.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવાપીવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થઈ શરીરના આરોગ્યનો ને મનની શાંતિનો ભંગ થાય છે.

જેટલો આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઈ શકે તેટલો લેવો; અર્થાત્ ઉદરના બે ભાગ અન્નથી પૂરવા, એક ભાગ પાણીથી પૂરવો ને એક ભાગ પવનસારુ ખાલી રાખવો.

ઘઉં, કમોદના ચોખા, જવ, સાઁઠી, (ડાંગરના ચોખા,) સામો, નીવાર, (અરડાઉ ડાંગર,) દૂધ, મધ, ઘી, માખણ, પરવળ, કણસ, સુરણ, રતાળુ, મગ, આદુ, સુંઠ, તુવેર, સાકર, ખાંડ, જીરૂં, વરીઆળી, શકરિયાં, તાંદળજો, તુરિયાં, ખરખોડી, (ડોડી,) કેળાં, આલુ, (બટાટાં,) દાડમ, શેરડી, નાળિયેર, કીસમીસ, અંગુર, એલાઇચી, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનું પાન, રીંગણાં ને ખજૂર આદિ સાત્વિક ને પથ્ય ભક્ષ્ય પદાર્થોનું પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ભક્ષણ કરવું જોઈએ.

મોક્ષાસાધકે અતિશય ખાટા, તુરા, કડવા, તીખા, ઊના, ખારા, અને તેલવાળા પદાર્થો, તેમજ લસણ, ડુંગળી, ગાજર, ગોળ, કળથી, વાયડું લીલું શાક, તલ, તેલ, સર્ષવ, બોર, ખોળ, જુવાર, બાજરો, મરચાં, મરી, દહિં, છાશ, આંબલી, કોદાં, લિંબુ, કાચી કેરી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, મદ્ય, માંસ, મત્સ્ય, અફિણ, ચડસ, કાંજી (રાબ,) રાઈ, કોદરા, બંટી, બાવટો, કોળું, તાલફલ, મસુર, ચોળા, મઠ, ચીણો, કાંગ, વાલ, વટાણા, ચણા, અડદ અને હિંગ એ પદાર્થોમાંથી નિષિદ્ધ પદાર્થો વર્જ્ય કરવા જોઇએ. પ્રસંગવશાત્ તેમાંનો કોઈ પદાર્થ જે શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ ન હોય તે ખાવો પડે તો અલ્પ પરિમાણમાં ખાવો. વળી ટાઢા, બળી ગયેલા અને અંતઃકરણને દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા

તમેાગુણી પદાર્થો પણ યેાગીએ વર્જ્ય કરવા જોઈએ. પહેલાં રાંધેલું હેાય ને પછી તેને ફરીથી ઊનું કર્યું હેાય તે અન્ન, સ્નેહ(ઘૃત વા ચીકાશ)રહિત પદાર્થ, દૂષિત અન્ન અને જેમાં દુર્ગંધ આવી ગયેા હેાય તે પદાર્થ એ સર્વ પણ યેાગીએ ન વાપરવાં જોઈએ.

મધુર, રસવાળા-સ્નિગ્ધ, અંતઃકરણને શાંતિમાં રાખનારા, આરેાગ્યવર્ધક અને પવિત્ર ભક્ષ્ય તથા પેય પદાર્થો પેાતાની પ્રકૃતિનેા વિચાર કરી યેાગીએ પરિમિતપણે ખાવાપીવા જોઈએ.

અત્યાહારથી પ્રાણવહાનાડીએા કફાદિથી વ્યાકુલ થઈ જાય છે, ને અનાહારથી તે નાડીએા પિત્તથી ઉષ્ણ થઈ જાય છે, તેથી પ્રાણનેા નિરેાધ જોઈએ તેવી રીતે થઈ શકતેા નથી, માટેજ શ્રીઅમૃતબિંદુઉપનિષદ્માં " **अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥** " (ક્ષુધાથી અત્યંત અધિક અને અત્યંત અલ્પ આહારનેા યેાગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવેા) એ વાક્યવડે યેાગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ એવાજ આશયથી નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છેઃ—

"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः ॥"

અર્થઃ—અત્યંત ભેાજન કરનારને તથા કેવલ ઉપવાસેા કરનારને યેાગ સિદ્ધ થતેા નથી.

પ્રાણનેા જય થતાંસુધી ભેાજનસંબંધી સર્વે નિયમેાનું મેાક્ષસાધકે પાલન કરવાનું છે, અભ્યાસની દૃઢતા થયા પછી એવા નિયમના પાલનની વિશેષ અપેક્ષા નથી. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લેાકથી એમજ કહ્યું છેઃ—

" अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात् क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥"

અર્થઃ—પ્રાણાયામના અભ્યાસકાલમાં પ્રથમ ઘી અને દૂધયુક્ત સ્નિગ્ધ ભેાજન કરવું જોઈએ. તે અભ્યાસ પરિપક્વ થયા પછી તેવા નિયમની અપેક્ષા નથી.

પ્રાણજય થયા પછી યોગીએ આહારસંબંધી સામાન્યરીતે કેવા નિયમો રાખવા તે સંબંધમાં શ્રીમોક્ષધર્મમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

" **कणानां भक्षणे युक्तः पिण्याकस्य च भारत ।**
स्नेहानां वर्जने युक्तो योगो बलमवाप्नुयात् ॥ १ ॥
भुंजानो यावकं रूक्षं दीर्घकालमरिंदम ।
एकाहारो विशुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् ॥ २ ॥

અર્થ:—હે ભારત ! કાચા અન્નના અને ખોળના ભક્ષણથી તથા ઘૃતાદિ સ્નિગ્ધના ત્યાગથી યોગી યોગબલને પામે છે. હે શત્રુને દમનાર ! દીર્ઘકાલપર્યંત જવના લુખા સાથવાનું ભક્ષણ કરવાથી અથવા દિવસમાં એકવાર ભોજન કરવાથી પવિત્ર મનવાળો યોગી યોગના બલને પામે છે.

——: * :——

૧૦ શૌચ

માટી અને જલવડે બહારથી સ્થૂલશરીરને પવિત્ર રાખવું એ બાહ્યશૌચ, અને સુખી પ્રાણીમાં મૈત્રીની, દુ:ખી પ્રાણીમાં કરુણાની, ને પુણ્યવાન્માં મુદિતાની ભાવના કરી તથા પાપીની ઉપેક્ષા કરી, અથવા મનમાંનો રાગદ્વેષ દૂર કરી, કિંવા પ્રાણાયામ કરી, હૃદયને પવિત્ર રાખવું, અથવા નેતિ, ધૌતિ ને શંખપ્રક્ષાલનાદિ ક્રિયાથી શરીરની અંતરના મેલ દૂર કરવા એ આભ્યંતરશૌચ કહેવાય છે.

શ્રીવૃદ્ધગૌતમસ્મૃતિમાં નીચેના શ્લોકવડે પાંચ પ્રકારનું શૌચ કહ્યું છે:—

" **मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं च भारत ।**
शरीरशौचं वाक्शौचं शौचं पंचविधं स्मृतम् ॥

અર્થ:—હે ભારત ! મનની પવિત્રતા, કર્મની પવિત્રતા, કુલની પવિત્રતા, શરીરની પવિત્રતા ને વાણીની પવિત્રતા એમ પવિત્રતા પાંચ પ્રકારની કહી છે.

આ પાંચ પ્રકારના શૌચનો પૂર્વે કહેલા બે પ્રકારના શૌચમાં અંતર્ભાવ જાણવો, તે આ રીતે:—કુલશૌચ ને શરીરશૌચ તે બાહ્યશૌચ જાણવું, ને કર્મશૌચ, વાણીશૌચ ને મનઃશૌચ તે આભ્યંતરશૌચ જાણવું.

કુલથી બ્રાહ્મણ હોય ને સર્વદા અપવિત્ર રહેતો હોય તો તે શૂદ્રતુલ્યજ છે, સ્મૃતિમાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે કે:—

"त्रिकालस्नानहीनो यः संध्योपासनवर्जितः ॥
स विप्रः शूद्रतुल्यो हि सर्वकर्मबहिष्कृतः ॥"

અર્થ:—જે બ્રાહ્મણ ત્રિકાલસ્નાન અને સંધ્યાની ઉપાસનાથી રહિત છે તે બ્રાહ્મણ શૂદ્રતુલ્ય છે, ને સર્વે વૈદિકકર્મોમાં તે અનધિકારી છે.

પવિત્રતા મોક્ષસાધન ગણાય છે, માટે પોતાના કુલપ્રમાણે શરીરાદિની શુદ્ધિ મોક્ષસાધકે અવશ્ય રાખવી. વૈખરીવાણીની શુદ્ધિ મધ્યમવાણીની શુદ્ધિ સૂચવે છે, ને મધ્યમવાણીની શુદ્ધિ પશ્યંતીવાણીની શુદ્ધિ સૂચવે છે, અને પશ્યંતીવાણીનો તથા ચિત્તમાં સ્થૂલભાવનો બહુધા અભેદ હોવાથીજ વાણીની પવિત્રતાને મનની પવિત્રતાની સૂચક ગણવામાં આવે છે. "**यद्धि मनसा ध्यायति तद्धि वाचा वदति ॥**" (જે વસ્તનું પુરુષ મનવડે ચિંતન કરે છે તેનેજ વાણીવડે કહે છે) એ શ્રુતિ પણ ઉપરના આશયનેજ સૂચવે છે.

મન શુદ્ધ હોય તોજ સર્વ શુભ કર્મો ફલદાતા થાય છે, અન્યથા થતાં નથી. શ્રીવૃદ્ધગૌતમસ્મૃતિમાં એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

"त्रिदंडधारणं मौनं जटाधारणमुंडनम् ।
वल्कलाजिनसर्वाशो व्रतचर्याभिषेचनम् ॥ १ ॥
अग्निहोत्रं वने वासः स्वाध्यायो ध्यानसंस्क्रिया ।
सर्वाण्येतानि वै मिथ्या यदि भावो न निर्मलः ॥ २ ॥"

અર્થ:—ત્રણ દંડ ધારણ કરવા, મૌન ધારણ કરવું, જટા ધારણ કરવી, માથાને મુંડાવવું, વલ્કલ કિંવા મૃગચર્મ પહેરવું, નગ્ન રહેવું, વ્રત કરવાં, તીર્થોમાં સ્નાન કરવું, અગ્નિહોત્ર રાખવું, વનમાં રહેવું, વેદનું અધ્યયન કરવું ને ધ્યાન ધરવું ઇત્યાદિક સર્વે શુભ કર્મો જો શ્રદ્ધાદિવડે મન પવિત્ર ન હોય તો મિથ્યાજ છે.

મન, વચન ને શરીરે પવિત્ર રહેવું, એટલે તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં એ પણ શૌચ કહેવાય છે.

પવિત્રતાની સ્થિરતાવડે સ્વશરીરમાં જુગુપ્સા ને બીજાનો સંસર્ગ કરવાની અનિચ્છા, મનની શુદ્ધિ, તેની એકાગ્રતા, ઇંદ્રિયજય અને આત્મદર્શનને વિષે બુદ્ધિની યોગ્યતા ક્રમે કરીને ઉપજે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યમનિરૂપણ એ નામની આઠમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૮

નવમી પ્રભા

નિયમનિરૂપણ

અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમયકોશના સાક્ષી પ્રત્યાગાત્માનો પરબ્રહ્મથી અભેદ ચિત્તના નિરોધદ્વારા અનુભવી, સાત્ત્વિક મોક્ષસાધક ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક તથા આત્યંતિક નિવૃત્તિરૂપ અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ કૈવલ્યપદમાં સ્થિત થાય છે.

જન્મના હેતુભૂત કામ્યધર્મથી નિવૃત્તિ કરીને મોક્ષના હેતુભૂત નિષ્કામધર્મમાં પ્રેરણા કરનાર તપાદિને નિયમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક સિદ્ધોને મતે એકાંતવાસ, નિઃસંગતા, ઔદાસીન્ય, યથાપ્રાપ્તમાં સંતોષ, વિષયમાં વિરસપણું ને શ્રીગુરુચરણમાં દૃઢ અનુરાગ એવડે મનોવૃત્તિને નિયમમાં લાવવી તે નિયમ કહેવાય છે.

નિયમના દશ પ્રકાર છે:—૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય,

૪ દાન, ૫ ઈશ્વરપૂજન, ૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ ને ૧૦ હોમ. **શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં હોમને સ્થાને વ્રત કહેલ છે.**

——:*:——

૧ તપ

મન, વચન અને શરીરે કરીને પાપકર્મ ન કરવું તે **તપ** છે.

પાંચ કર્મેંદ્રિયો—હાથ, પગ, વાણી, ગુદા ને લિંગ–તથા પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો—ચક્ષુ, કાન, નાક, જીભ ને ચામડી–તથા મન એ અગીઆર કારણોને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે.

ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિપ્રમાણે *કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો કરીને જે શરીરનું શોષણ કરવું તે પણ **તપ** કહેવાય છે.

ગ્રીષ્મઋતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદ્ઋતુમાં કંઠપર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું, વર્ષાઋતુમાં ઊઘાડી ભૂમિમાં રહેવું ને

* પ્રથમના ત્રણ દિવસમાં મધ્યાહ્ને એક સમય ભોજન કરે, બીજા ત્રણ દિવસમાં રાત્રિના પ્રથમ પહોરમાં એક સમય ભોજન કરે, ત્રીજા ત્રણ દિવસમાં માગ્યા વિના જે અન્ન પ્રાપ્ત થાય તેનું ભક્ષણ કરે, ને ચોથા ત્રણ દિવસ કેવલ ઉપવાસથી વ્યતીત કરે, એમ બાર દિવસ વ્રત પાળવું તે પ્રાજાપત્યકૃચ્છ્રવ્રત કહેવાય છે. સાંતપનકૃચ્છ્ર, અતિકૃચ્છ્ર, તપ્તકૃચ્છ્ર, ને પરાકૃચ્છ્ર એ ચાર તેના અવાંતરભેદ છે.

પૌર્ણમાસીથી માંડીને ચતુર્દશીપર્યંત કૃષ્ણપક્ષમાં એક એક ગ્રાસ (ગ્રાસનું માપ મોટી સોપારી જેવડું અથવા સુખપૂર્વક મુખમાં પ્રવેશ કરી શકે તેટલું જાણવું.) ઘટાડતા જવું, ને અમાવાસ્યાને દિવસ ઉપવાસ કરવો. પુનઃ પ્રતિપદાથી માંડીને પૌર્ણમાસીર્યંત શુક્લપક્ષમાં એક એક ગ્રાસ અધિક કરતા જવું. એવી રીતે ત્રિકાલસ્નાનપૂર્વક એક માસ પર્યંત વ્રત કરવાને પિપીલિકામધ્યમનામનું ચાંદ્રાયણવ્રત કહે છે. યવમધ્યમ, યતિચાંદ્રાયણ ને શિશુચાંદ્રાયણ એ ત્રણ તેના અવાંતરભેદો છે.

મૌન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અવાંતરભેદ જાણવા.

મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે ને યથાર્થ તપસ્વી પણ તેજ છે.

ચિત્તની સ્વસ્થતા, અક્રૂરતા, મૌન, (અઘટતું ન બોલવાનું મનોબલ,) નિષિદ્ધ વિષયોથી ઇંદ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બલ ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે.

શ્રોતાને ઉદ્વેગ (ચિંતાભય) ન કરે એવું, સત્ય, શ્રોતાને સાંભળતાં પ્રિય લાગે એવું ને પરિણામે શ્રોતાને હિતકર હોય એવું જે વાક્ય તથા મંત્રજપનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે.

દેવ, ગુરુ, (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર,) બ્રાહ્મણ ને તત્ત્વવેત્તાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે.

ફ્લેચ્છારહિત એકાગ્રચિત્તે સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુષ્ઠાન કરવું તે સાત્ત્વિક તપ કહેવાય છે.

અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે. માટેજ શાસ્ત્રોમાં તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

"यद्दुश्चरं यद्दुरापं यद्दूरं यच्च दुष्करम् ।
सर्वं तत्तपसा साध्यं तपो हि दुरतिक्रमम् ॥ १ ॥
तपोमूलमिदं सर्वं दैवमानुषकं जगत् ।
तपोमध्यं तपोऽन्तं च तपसा च तथाऽऽवृतम् ॥ २ ॥"

અર્થ:—પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા આકાશગમનાદિક જે દુષ્પ્રાપ સિદ્ધિઓ છે, ને સુમેરુ આદિક જે દૂર દેશ છે, તેમજ સમુદ્રપાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધ થાય છે. આ જગત્‌માં એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગત્‌નું

મૂલ-ઉત્પત્તિ-તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પણ તપ છે, તથા આ જગત્ તપવડે સર્વભણીથી ઢંકાયેલું છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોકદ્વારા કરવામાં આવ્યું છેઃ—

औषधान्यगदो विद्या दैवी च विविधा स्थितिः।
तपसैव प्रसिद्ध्यंति तपस्तेषां हि साधनम्॥"

અર્થઃ—રસાયનાદિ ઔષધો અને શરીરનું નીરોગપણું તથા વેદાદિક વિદ્યા ને આકાશગમનાદિક જે વિવિધ પ્રકારની દૈવીસ્થિતિ એ સર્વ તપવડે સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

———:o:———

૨ સંતોષ

પ્રારબ્ધકર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિક શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે.

સાધુપુરુષો દેહમાં રહેલા આત્મભાવનું તથા ઇંદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમસંતોષી જનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને શય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી બ્રહ્મજ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે.

જેમનું મન શુદ્ધ વીતરાગભાવને પામ્યું છે તેઓ ઓઢવાપહેરવામાં, બોલવામાં ને ખાવાપીવામાં સાદાઈ રાખીનેજ આનંદ માને છે.

"કાલે આપણું શું થશે?" એ વિચાર સંતોષી સાધુ પુરુષને આવતો નથી. તેઓ દૃશ્ય જગતનો આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે ભગવાન્‌નોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે, અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમકૃપાલુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેતી આવશે એમ તેઓ માને છે.

વિમુખ જીવોનું પણ દીનબંધુ એવો ભગવાન્ ભરણપોષણ કરે છે તો શું તેઓ પોતાના ખરા અનુયાયીને વિસરી જશે ? ના, કદી પણ નહિ વિસરે.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થોવિષે, ઓઢવાપહેરવાનાં વસ્ત્રોવિષે ને ભૂષણોને વિષે, આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, અને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિઅપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે, ને તે સંબંધી જેની તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે, એજ તૃપ્તિમાન્ પુરુષ છે.

અમુક " મારું છે " એવી આરૂઢ મમતા સંતોષીને વિષે નથી. સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઈ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરુદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે.

વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બલ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુ:ખદ તથા અનિત્ય જાણી મોક્ષસાધકે સાવધાન રહેવું જોઈએ.

આ સંસારનાં લૌકિક મહાન્ સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન્ સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયના સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી.

સંતોષ એ યોગી પુરુષોનું પરમ ધન છે એમ એક કવિ નીચેના વચનથી કહે છે:—

" सर्पाः पिबंति पवनं न च दुर्बलास्ते,
शुष्कैस्तृणैर्वनगजा बलिनो भवंति ।
कंदैः फलैर्मुनिवरा गमयंति कालं,
संतोष एव पुरुषस्य परं निधानम् ॥ "

અર્થ:—અરણ્યમાંના સર્પો પવન પીને રહે છે, પણ દુર્બલ થતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકાં તૃણાદિનું ભક્ષણ કરવાથી બલવાન્ થાય છે, અને શ્રેષ્ઠ મુનિઓ કંદફલાદિવડે સર્વ આયુષ્ નિર્ગમન કરે

છે, તેથી જણાય છે કે સંતોષજ પુરુષનો પરમ નિધિ છે.

વળી સંતોષ એ સુખનું મૂલ છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એમજ કહ્યું છે:—

"संतोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत् ।
संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः ॥"

અર્થ:—સુખનું મૂલ સંતોષ છે, ને દુઃખનું મૂલ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને ઇચ્છનારા પુરુષે પ્રમાદથી રહિત થઇ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઇએ.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છે:—

"संतोषैश्वर्यसुखिनां चिरं विश्रांतचेतसाम् ।
साम्राज्यमपि शांतानां जरत्तृणलवायते ॥"

અર્થ:—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાલથી વિશ્રાંત ચિત્તવાળા ને શાંત એવા પુરુષોને ચક્રવર્તી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની પેઠે તુચ્છ પ્રતીત થાય છે.

———:o:———

૩ આસ્તિક્ય

શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મવિષે, તેના ફલવિષે તથા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વવિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે.

જેમ ટાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી, પણ તે ત્વચાપર અસર કરે છે તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેલા બહુધા અનુકૂલતાનું કે પ્રતિકૂલતાનું ભાન કરાવતા નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂલતાનું કે પ્રતિકૂલતાનું ભાન કરાવે છે. માટે વિવેકીએ ધર્મનુ પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવું. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્થિતિ જોવામાં આવે છે તે તેમનાં પૂર્વજન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફલરૂપ છે એમ સમજવું, તેમાં સંશય ન રાખવો.

ઉંચા પર્વતોનાં શિખરો જેઓ વાદળાંને અડેલાજેવાં દેખાય છે તેઓ, તથા ઉંચાં વૃક્ષો, જાણે પરમાત્માભણી ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેમનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એમ દેખાય છે.

સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતા જલના મોટા ધોધના નાદ ને સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગંભીર ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમાં થતો વીજળીનો ગડગડાટ જાણે ડાંડીઓ પીટીને જગન્નિયામક પ્રભુનું અસ્તિત્વ બહેર મારી ગયેલા હૃદય ને કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરતાં હોય એમ જણાય છે.

વિશાળ સમુદ્ર જેમાં માછલાં, કાચબા, સાપ ને મગર આદિ અનેક પ્રકારનાં પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે તે, તથા ગંભીર આકાશ, ને પ્રકાશિત સૂર્ય ચંદ્ર અને તારાના સમૂહો, મોટા પર્વતો, વનો ને રણો જાણે પોતાના બનાવનારનું અત્યંત વિસ્તૃતપણું અને અસ્તિત્વ આપણી આગળ પ્રસિદ્ધ કરતાં હોય એમ જણાય છે.

અનેક જાતનાં પક્ષીઓ જાણે પોતાના મધુર શબ્દથી પોતાના ઉત્પન્ન કરનારના કલ્યાણકર ગુણોનું સ્તવન કરતાં હોય એમ જણાય છે, અને મંદગતિવાળો શીતલ પવન જે પોતાના સ્પર્શવડે મનુષ્યાદિના શરીરને સુખ આપે છે તે સર્વ જાણે આપણને આપણા ઉત્પન્નકર્તાનું ભાન કરાવતાં હોય એમ જણાય છે.

ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણિપદાર્થોથી ભરપૂર એવી આ ચમત્કારી સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં વિવેકપૂર્વક દૃષ્ટિ કરશો ત્યાં ત્યાં તેના પવિત્ર બનાવનારના અગણિત કૌશલ્યનું તમે અવલોકન કરવા ભાગ્યશાલી થશો.

વેદો, સ્મૃતિઓ ને પુરાણાદિ સર્વ શાસ્ત્રો તેમજ સૃષ્ટિ તથા મહાન્ સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ મનુષ્યોને જણાવે છે, માટે વિવેકી મનુષ્યે પોતાના હૃદયમાં શ્રીપરમાત્માના અસ્તિત્વનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો, અને અવિશ્વાસવડે થતા મનના ડગમગાટને ટાળવો એ મોક્ષસાધકનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

યોગાભ્યાસાદિક સર્વ શાસ્ત્રોક્ત શુભ કર્મોમાં આસ્તિક પુરુષ-

નેાજ અધિકાર છે, નાસ્તિક પુરુષનેા અધિકાર નથી, માટે મેાક્ષસાધક શ્રુતિસ્મૃતિ આદિ સચ્છાસ્ત્રોને ને સત્પુરુષનાં વાક્યોને ધર્માધર્મમાં પ્રમાણરૂપ જાણવાં, તેમાં કુતર્ક કરી નાસ્તિક થઈ પેાતાના આ લેાક પરલેાક ન બગાડવા.

પરમાત્માના અસ્તિત્વનેા અસ્વીકાર કરી નિઃકક્ષંપણે લૌકિક વિષયેામાં રચીપચી રહેવું એ સારું નથી. જડવાદી નાસ્તિકેાનેા સંગ સામાન્યબુદ્ધિવાળા મુમુક્ષુઓએ બનતાંસુધી ન કરવેા, કેમકે તેથી તેવા મેાક્ષસાધકેાને પેાતાના પારમાર્થિક સાધનના પરિપાકમાં મેાટી હાનિ થાય છે.

———:*:———

૪ દાન

ન્યાયપૂર્વક એકત્ર કરેલા ધનમાંથી પેાતાની શક્તિપ્રમાણે યેાગ્ય ધનને વિધિપૂર્વક શ્રદ્ધાવડે સત્પાત્રને આપવું એ **દાન** કહેવાય છે.

વર્તમાનમાં તમે તમારા અધીનમાં જે જે દ્રવ્ય જુએા છેા તે તે દ્રવ્ય વસ્તુતાએ તમારું નથી એમ જાણજો. એ સર્વ પરમાત્માની વિચિત્ર માયાની પ્રતીતિએા છે. દ્રવ્યમાંથી તમે જે દ્રવ્ય પરેાપકારાર્થે વાપરીને તદ્દ્વારા જે પુણ્યકર્મ સંપાદન કરશેા તેજ તમારું પેાતાનું છે, ને તેજ તમને ભવિષ્યમાં ઉપયેાગમાં આવવાનું છે.

પેાતે દુઃખ વેઠીને પણ પેાતાને ઘેર આવેલા અતિથિનું યથાશક્તિ સંમાન કરવું એ પણ એક જાતનું દાન છે. પેાતાને ઘેર આવનારનેા અનાદર ન કરવેા એ અવશ્ય કરવાયેાગ્ય નૈમિત્તિક કર્મ છે.

સુપાત્રને તથા દીનજનને અન્નવસ્ત્રાદિ દેવાં ને પાત્રને યથાયેાગ્ય ઉપદેશ દેવેા એ બે પ્રકારનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે. અન્નદાનનું ઉત્તમપણું **શ્રીસંવર્તસંહિતામાં** નીચેના શ્લેાકવડે જણાવ્યું છે:—

" **सर्वेषामेव दानानामन्नदानं परं स्मृतम् ।**
सर्वेषामेव जंतूनां यतस्तज्जीवितं फलम् ॥ १ ॥

यस्मादन्नात्प्रजाः सर्वाः कल्पे कल्पेऽसृजत् प्रभुः ।
तस्मादन्नात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ॥ २ ॥

અર્થ:—ઋષિઓએ સર્વે દાનોમાં અન્નદાનને ઉત્તમ કહેલ છે, કેમકે અન્નવડે બધાં પ્રાણીઓનું જીવન ચાલે છે. વળી પ્રત્યેક કલ્પમાં બ્રહ્મા અન્નથી સર્વ પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરે છે તેથી પણ અન્નથી શ્રેષ્ઠ બીજું કોઇ દાન થયું નથી, ને થવાનું નથી, અર્થાત્ અન્નદાન સર્વદાનોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રીમાન્ લોકોને માટે સુવર્ણાદિના દાનનો વિધિ પણ શાસ્ત્રમાં કહ્યો છે. શ્રીબૃહસ્પતિસંહિતામાં એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છેઃ—

" अग्नेरपत्यं प्रथमं हिरण्यं,
भूर्वैष्णवी सूर्यसुताश्च गावः ।
लोकास्त्रयस्तेन भवंति दत्ता,
यः कांचनं गां च महीं च दद्यात् ॥ "

અર્થ:—અગ્નિનો પ્રથમ પુત્ર સુવર્ણ (સોનું) છે, પૃથ્વી શ્રીવિષ્ણુની પુત્રી છે, ને ગાય સૂર્યની પુત્રી છે, માટે જેણે સુવર્ણ પૃથ્વી ને ગાયનું દાન કર્યું તેણે ત્રિલોકીનું દાન કર્યું એમ જાણવું.

દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઈએ, કેમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફલ થાય છે. શ્રીવૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છેઃ—

" अपात्रेभ्यस्तु दत्तानि दानानि सुबहून्यपि ।
वृथा भवंति राजेंद्र भस्मन्याज्याहुतिर्यथा ॥ "

અર્થ:—હે રાજેંદ્ર ! અપાત્રોને બહુજ દાનો આપ્યા છતાં પણ ભસ્મમાં આપેલી ઘૃતની આહુતિની પેઠે તે દાનો વૃથાજ થાય છે.

જેમ તળાવમાં રહેલા જલની તેમાંથી નીકળતા ઝરણદ્વારા

કૃમિ તથા દુર્ગંધ આદિથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચેાર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, તેના સંબંધમાં કાેઇએ કહ્યું છે કેઃ—

" चत्वारो धनदायादा धर्माग्निनृपतस्कराः ।
ज्येष्ठस्य त्ववमानेन कुप्यंति सोदरास्त्रयः ॥ "

અર્થ:—સંચય કરેલા દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચાેર આ ચાર ભાગીઆ મનાય છે. તે ચારેમા ધર્મ મેાટા ભાઈ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી અર્થાત્ દાન નહિ કરવાથી બીજા ત્રણ ભાઇઓ કાેપાયમાન થાય છે, અર્થાત્ કાં તાે તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્ષણ કરી લે છે, અથવા ચાેર હરણ કરી લે છે.

સત્પુરુષાે જે દ્રવ્યનાે સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ કરે છે એમ નીચેના વચનથી કાેઈ વિદ્વાને કહ્યું છેઃ—

" पिबंति नद्यः स्वयमेव नोदकं,
स्वयं न खादंति फलानि वृक्षाः ।
धराधरो वर्षति नात्महेतवे,
परोपकाराय सतां विभूतयः

અર્થ:—નદીઓ પાેતે પાેતાના જલને પીતી નથી, વૃક્ષાે પાેતે પાેતાનાં ફલાે ખાતાં નથી, ને વર્ષાદ પાેતાને માટે વર્ષતાે નથી, તેથી જણાય છે કે સત્પુરુષાેની વિભૂતિઓ પરાેપકારને માટેજ હાેય છે.

દાનના લાભાે **શ્રી**પરાશરસ્મૃતિમાં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છેઃ—

दानेन प्राप्यते स्वर्गो दानेन सुखमश्नुते ।
इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥ "

અર્થ:—દાન કરવાથી પુરુષ સ્વર્ગને પામે છે, દાનવડે તે સુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લાેકમાં તથા પરલાેકમાં તે પૂજ્ય થાય છે.

" दातिर्गातुः परायणम् ॥ " (પરમાત્મા દાન કરનારા પુરુષને પરાયણ છે, અર્થાત્ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા દાન કરનાર પુરુષ પરમપદને પામે છે.) એ શ્રીબૃહદારણ્યકોપનિષદ્‌ની શ્રુતિમાં પણ દાનને મોક્ષ-સાધનમાં ગણ્યું છે. વળી પૂર્વે જ્યારે દેવ મનુષ્ય ને અસુરના પૂર્વજ ભગવાન્ પ્રજાપતિપાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયા હતા ત્યારે પણ ભગવાન્ પ્રજાપતિએ દકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યના પૂર્વજને દાનનોજ બોધ કર્યો હતો.

ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઈ સત્કારપૂર્વક દાન આપવું તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કરનારને દાન દેવુ તે નિષ્ફલ ગણાય છે.

સુપાત્રે દાન કરવું એ મારું કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાલમાં ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે સાત્ત્વિક દાન કહેવાય છે.

ઘણા દ્રવ્યનો વ્યય થઈ જશે એમ ચિત્તમાં ક્લેશ પામીને તથા દેશકાલાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિરૂપ ફલની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રાજસ કહેવાય છે.

અપવિત્ર દેશમાં તથા સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવજ્ઞાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે દાન તામસ કહેવાય છે.

કલિયુગમાં દાન એ કલ્યાણના માર્ગમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે, માટે સૌ મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે.

વિરક્ત મોક્ષસાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

——:o:——

૫ ઈશ્વરપૂજન

શ્રીસદાશિવનું કે શ્રીવિષ્ણુનું શ્રદ્ધાભક્તિવડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદનપુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે ઈશ્વરપૂજન કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસત્યભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને હિંસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ ઈશ્વરપૂજન કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી યેાગસાધકે તે યથાસંભવ રાખી માનસિકપૂજનનેા અભ્યાસ કરવેા.

મનનેા રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માટે માનસિકપૂજા અગત્યની છે. માનસિકપૂજાના ઘણા પ્રકાર છે. પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકેા જો પેાતાનેા અધિકાર હેાય તેા પેાતપેાતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિકપૂજા કરે છે. શ્રીસદાશિવના ઉપાસકેા ગૌરશરીરવાળા શ્રીસદાશિવની યથાવિધિ માનસિકપૂજા કરે છે, ને વૈષ્ણવેા શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજા કરે છે. પરમાત્માથી અભેદભાવને પામેલા શ્રીસદ્ગુરુની પણ મનેા-નિગ્રહમાટે માનસિક પૂજા કરવામાં આવે છે.

બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકેાપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમાં યેાગસાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્‌ગદકંઠવાળા તથા રેામાંચિત થઈ જવું જોઈએ, ને એમ થાય ત્યારેજ તેણે વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારેાથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે જો મનરૂપી કમલજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તેા તે પૂજન પણ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. એવાજ આશયથી શ્રીઆચાર્યભગવાને કહ્યું છે કેઃ—

" गभीरे कासारे विशति विजने घोरविपिने,
विशाले शैले वा भ्रमति कुसुमार्थं जडमतिः ॥
समर्प्यैकं चेतः सरसिजमुमानाथ भवते,
सुखेनैव स्थातुं जन इह न जानाति किमहो ॥ "

અર્થઃ—હે શંભેા ! આપને સમર્પણ કરવાયેાગ્ય પુષ્પેામાટે

અવિવેકી જેનો ગંભીર (ઉંડા) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા વિકટ પર્વતોમાં ભ્રમણ કરે છે, પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત જે મનરૂપ સુંદર કમલ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

:o:

૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ

ઉપનિષદાદિરૂપ વેદાંતવાક્યોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું એ **સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ** કહેવાય છે.

દેહ તથા જગત્ અનિત્ય ને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંતઃકરણમાં સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણનું ફલ છે. કામ, ક્રોધ ને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં બાળી કેવલ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણના અયોગ્ય ભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઇએ. પ્રપંચ દ્વૈતને વિસરી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાય છે.

અધિકારીભેદે જગતમાં અનેક પ્રકારની વાણી છે, માટે યોગસાધકે પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિ આદિનો વિચાર કરી પોતાના અધિકારીને લગનીજ વાણી વિચારવી, અને તેને અનુસરતા કર્તવ્યમાં પોતાના ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તશુદ્ધિવાળા યોગ્ય અધિકારીએ જ્ઞાતા પુરુષોદ્વારા તત્ત્વસાક્ષાત્કારમાટે શ્રદ્ધાભક્તિથી વેદાંતવાક્યોનું શ્રવણ કરી પછી મનન ને નિદિધ્યાસન કરવાં જોઇએ.

સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ માયામાં પોતાના આભાસદ્વારા ઈશરૂપે પ્રતીત થઇ પ્રાણીઓના પૂર્વકર્માનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ ને લય કરે છે એમ શાંત ચિત્તથી વિચારી પ્રથમ બ્રહ્મનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું, અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન થતાંસુધી સર્વજ્ઞ પુરુષોનાં બોધવચનોમાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો.

પ્રાણ, અંતઃકરણ, ઈંદ્રિયેા, તેમના દેવેા, શરીર તથા વિષયેાથી જુદેા પડી જો જીવ "હું બ્રહ્મ છું" એવી ભાવના રાખે તેા તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મભાવને પામે છે.

——:o:——

૭ ભક્તિ

વેદવિહિત યેાગાદિ સત્કર્મમાં જે સંશયવિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે ભક્તિ કહેવાય છે. યેાગાભ્યાસમાં એ ભક્તિની પરમ આવશ્યકતા છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે:—

"श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥"

અર્થ:—ઉપાયપ્રત્યય યેાગીને આરંભમાં શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, (ધારણા,) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ, (ધ્યાન,) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી મનની એકાગ્રતા, (સમાધિ,) મનની એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતિરૂપ પ્રજ્ઞા (સંપ્રજ્ઞાતયેાગ) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયેાગ ઉપજે છે.

એવી રીતે યેાગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ "फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ॥" (આ યેાગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા થશે એવી રીતનેા જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યેાગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે.) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. શ્રીમેાક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લેાકદ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટપણું જણાવ્યું છે:—

"वाग्विद्धं त्रायते श्रद्धा मनोविद्धं च भारत।
श्रद्धाविद्धं वाङ्मनसो न कर्म त्रातुमर्हतः ॥"

અર્થ:—હે રાજન્! જપાદિ કર્મ જો વાણીવડે કિંવા મનવડે ભ્રષ્ટ થાય તેા શ્રદ્ધા તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ જો શ્રદ્ધાવડે ભ્રષ્ટ થાય તેા મનવાણી કદાપિ તેનું રક્ષણ કરી શકતાં નથી.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કામેાને અસતજ કહ્યાં છે:—

" अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह ॥ "

અર્થઃ—હે અર્જુન! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તથા તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે, ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઈ પણ ફલ આપતું નથી.

નાનાપ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દૈવી વૈભવોમાં જે બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે.

મનના મલદોષને તથા ચંચલતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઈ જે બુદ્ધિ બ્રહ્મભાવને પામી છે તે પણ મતિ કહેવાય છે.

———:*:———

૮ લજ્જા

વેદવિષે તથા લોકવિષે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ ગણાય છે તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્જા કહેવાય છે. મનની નબળાઇને આધીન થઈ મિથ્યા લોકલાજને અર્થે કિંવા એવાંજ બીજાં ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરુષ શ્રીસદ્‌ગુરુની અને તત્ત્વવેત્તાની ભક્તિનો ત્યાગ કરે તે લજ્જાવાળો નહિ, પણ લજ્જારહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું.

જે મોક્ષસાધકો સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા શ્રીશ્રુતિની તથા શ્રીસદ્‌ગુરુની આજ્ઞાઓને હૃદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થલોમાં તથા સર્વ કાર્યોમાં સર્વદા નિર્દોષ રહે છે તેજ અકાર્યમાં લજ્જાવાળા કહેવાય છે.

———:o:———

૯ જપ

પોતાના સદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રનું સ્મરણ કરવું તે જપ કહેવાય છે.

બાહ્યવિષયોમાં ભટકતી ઇંદ્રિય અંતઃકરણની વૃત્તિઓને આકર્ષીને અંતરમાં સમાવવાસારુ મંત્રજપ ઉપયોગી છે.

ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે મંત્રજપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

દેવાદિના ભેદથી જપ ઘણા પ્રકારના છે. જપથી શરીર, ઇંદ્રિયો, પ્રાણ ને મન સ્થિર થાય છે, ને હૃદયમાં શુદ્ધસત્ત્વગુણનો પ્રકાશ પ્રાદુર્ભાવ પામવાથી જપ કરનારના ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ચાલતા "ૐ" અને "સોહં" આ બે મંત્રના જપને * અજપાસ્મરણ કહે છે.

જ્ઞાન, યોગ વા પરાભક્તિ સંપાદન કરવા ઇચ્છનારા જનો શ્રીગુરુપાસેથી યથાવિધિ દીક્ષા લઈ યથાધિકાર બહુધા નીચેના મંત્રોમાંથી કોઈ એક મંત્રનો જપ કરે છેઃ–"ૐ" "સોહં," "શિવોહં" "રં," "રામ," "સચ્ચિદાનંદોહં," "શુદ્ધોહં," "નિર્વિકારોહં," "બ્રહ્મૈવાહં," "અહં બ્રહ્માસ્મિ," "ૐ નમઃ શિવાય," "ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય," "ૐ નમો નારાયણાય" "શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ," ને "ૐ નમો ગુરુદેવાય ગોવિંદાય" ઇત્યાદિ દેવી, સૂર્ય, ગણપતિ તથા હનુમાનાદિ દેવતાઓના મંત્રનો જપ પણ તેમના ભક્ત કરે છેઃ—

---

* વિનાજપે–અપ્રયત્નસાધ્ય સ્વાભાવિક રીતે જે જપ જપાયા કરે તે અજપાસ્મરણ કહેવાય છે. અંતરનો પવન નાક તથા મુખવાટે બહાર નીકળતાં "હં" નો ને બહારના વાયુનું અંતર આવવું થતાં "સઃ" નો સ્વાભાવિક રીતે ધ્વનિ થયા કરે છે, તેથીજ પ્રાણને હંસનું નામ આપવામાં આવ્યું છે. હંસને ઊલટાવવાથી તે હંસનું વિપરીતસ્વરૂપ સોહં થઈ જાય છે.

સોહંમાંના સ પછીનો ઓ અને હ પછીનો અનુસ્વાર મળીને ઓં (ૐ) થાય છે, અથવા ૐ એ આત્માનું સંકેતરૂપ નામ છે, ને સોહં એ પ્રાણનું સંકેતરૂપ નામ છે.

શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં જપનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

" गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १ ॥
अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं वेतिहासकं ।
एतेष्वभ्यसतस्तस्य अभ्यासेन जपः स्मृतः ॥ २ ॥"

અર્થ:—વેદોક્ત મંત્રનો શ્રીગુરુદ્વારા ઉપદેશ પામીને તે મંત્રનો વિધિપૂર્વક અભ્યાસ કરવો તે જપ કહેવાય છે; તથા શ્રીગુરુદ્વારા વેદ, બ્રહ્મસૂત્ર, પુરાણ અથવા ઇતિહાસાદિ સચ્છાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરીને જે અભ્યાસ કરવો તે પણ જપ કહેવાય છે.

જપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, વાચિક તથા માનસ. વળી તે બંનેના પણ બબ્બે ભેદ છે, તેમાં ઉચ્ચૈ: ને ઉપાંશુ એ બે ભેદ વાચિકના અને ધ્યાનરહિત ને ધ્યાનસહિત એ બે ભેદ માનસજપના છે. અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં આવે એવી રીતે સ્પષ્ટ ઉચ્ચારપૂર્વક જે જપ કરવો તે ઉચ્ચૈ: વાચિકજપ, ને અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં ન આવે એવી રીતે શનૈ: શનૈ: જપ કરવો તે ઉપાંશુ વાચિકજપ જિહ્વા તથા ઓષ્ઠ આદિ અવયવો ન હલે એવી રીતે કેવલ મનવિષેજ જે જપ કરવો તે ધ્યાનરહિત માનસજપ, ને મંત્રના અધિદેવમાં કિંવા મંત્રના વર્ણોમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી જે જપ કરવો તે ધ્યાનસહિત માનસજપ કહેવાય છે, એ ચારે જપમાં ધ્યાનસહિત માનસજપ ઉત્તમ ગણાય છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં એવિષે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

" उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुण उच्यते ।
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ॥
मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥"

અર્થ:—ઉચ્ચૈ:જપથી ઉપાંશુજપ સહસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સહસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ધ્યાનયુક્ત માનસજપ સહસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય છે.

સંહિતાભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ છંદ ને દેવતા એ સ્મરણમાં રાખવા, ને ગાયત્રીમંત્રનો જપ હોય તો તેનાં તો તે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવાં.

જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઇએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્રજપની સિદ્ધિ જોઈએ તેવી થતી નથી. શ્રીવૃદ્ધહારીતસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છે:—

" इत्थं संचिंत्य मंत्रार्थं जपेन्मंत्रमतंद्रितः ।
अविदित्वा हि मंत्रार्थं जपेत् प्रयतमानसः ॥
न स सिद्धिमवाप्नोति स्वरूपं च न विंदते ॥ "

અર્થ:—એવી રીતે આલસ્યરહિત થઈ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે, મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જો એકાગ્ર મનવડે જપ કરે તોપણ તે પુરુષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાસ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી.

જ્યોતિષ્ટોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે, માટેજ શ્રીભગવાને શ્રીગીતાજીમાં " यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि" (યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું) એમ કહ્યું છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે જપયજ્ઞનું શ્રેષ્ઠપણું જણાવ્યું છે:—

" ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ।
सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हंति षोडशीम् " ॥

અર્થ:—વૈશ્વદેવહોમ, (દેવયજ્ઞ,) બલિદાન, (ભૂતયજ્ઞ,) નિત્ય-શ્રાદ્ધ (પિતૃયજ્ઞ) ને અતિથિભોજન (મનુષ્યયજ્ઞ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે ને તથા દર્શપૌર્ણમાસાદિક જે વિધિયજ્ઞ છે તે સર્વે જપરૂપ યજ્ઞના સોળમા ભાગની તુલ્ય પણ નથી થતા.

જપ મનની બહિર્વૃત્તિનો નાશ કરે છે, ને કામનાવાળા મનુષ્યોને બહુધા ઉપાસ્ય દેવની પ્રસન્નતાદ્વારા ઇચ્છિત ફલની પ્રાપ્તિ કરાવે છે, અને ફલની કામનારહિતના ચિત્તની શુદ્ધિ કરે છે.

——:c:——

૧૦ હોમ

મનસહિત અગીઆર ઇંદ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયોથી ઉપરામ કરી બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમવી તે સાત્વિક હોમ જ્ઞાનયજ્ઞ ને ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ અગ્નિને વિષે તેમને હોમવી તે યોગયજ્ઞ કહેવાય છે.

રાજસવૃત્તિવાળા મનુષ્યો પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં પશુઓનો તથા ફ્લાદિનો જે હોમ ફલેચ્છાપૂર્વક કરે છે તે હોમ યોગના અંગરૂપ નથી. પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં ઘૃતાદિનો હોમ દેવતાને પ્રસન્ન કરવામાં તથા વાતાવરણ શુદ્ધ કરવામાં સાધનભૂત ગણાય છે.

જ્ઞાનિજનો અંતર્દષ્ટિ કરી વિષયોનો ઇંદ્રિયો વિષે, ઇંદ્રિયોનો અંતઃકરણને વિષે, ને અંતઃકરણનો આત્માને વિષે હોમ કરે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં નિયમનિરૂપણ એ નામની નવમી પ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૯

———:o:———

દશમી પ્રભા

આસનનિરૂપણ

શરીરની જે સ્થિતિથી શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય તે સ્થિતિ આસન કહેવાય છે. યોગકલામાં નિપુણ એવા **શ્રીઆદિનાથે (શ્રીમહેશ્વરે)** ચોરાશી લાખ જાતનાં આસનો કહ્યાં છે. એમ યોગીઓ કહે છે. એ આસનોમાંથી મુખ્ય ચોરાશી આસનો આસન સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનારા પુરુષોના ઉપયોગાર્થે નીચે દર્શાવ્યાં છે.

ઋષિ, મુનિ ને યોગી જે બ્રહ્મનું આરાધન કરે છે તે સર્વ પ્રથમ આસન સાધે છે, કારણકે આસનથી દેહની ચંચલતા તથા જડતા એટલે રજસ્તમોગુણનો સ્થૂલાંશ નાશ પામે છે, અને તેમ

થતાં મનનો તથા પ્રાણનો નિગ્રહ કરવો સુગમ પડે છે.

———:o:———

૧ સિદ્ધાસન

ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવનીમાં (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગમાં) રાખવી, ને જમણા પગની પાની લિંગઉપર રાખી ડોકન નીચી નમાવી હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળપર લગાડી સરલ અને નિશ્ચલ સ્થિતિવડે ઇંદ્રિયોને વશ કરીને બેસવું, અને આંખને ઊઘાડી રાખીને દૃષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (ભ્રૂમધ્યભાગમાં) રાખવી ને ડાબા હાથના ચત્તા પંજાપર જમણા હાથનો ચત્તો પંજો રાખવો તે સિદ્ધાસન (સિદ્ધ અવસ્થાને પમાડનારું આસન) કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું સિદ્ધાસનનું ચિત્ર જુઓ. વજ્રાસન, ગુપ્તાસન ને મુક્તાસન એ સિદ્ધાસનના અવાંતર-ભેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુદા ને ઉપસ્થની વચ્ચે રાખી તથા ડાબા પગની પાની લિંગઉપર રાખી પૂર્વવત્ સ્થિર થવું તે વજ્રાસન, (શરીરને વજ્રજેવું સુદૃઢ કરનારું આસન,) ડાબા પગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત્ બેસવું તે મુક્તાસન (મુક્તદશાની પ્રાપ્તિ કરાવનારું આસન) ને ડાબા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી તે પગની પાનીની ઉપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિત થવું તે ગુપ્તાસન (ગુપ્તતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આસન) કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કેટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે.

આ આસને બેસવાથી મસ્તકવિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે ને શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે. દૃષ્ટિની સ્થિરતાથી તેજોદર્શન થાય છે. વીર્યધરાનાડી દબાવાથી વીર્યનો જય થાય છે. દેહને કષ્ટ દીધા વિના આ આસને વધારે

સમયસુધી બેસી શકાય છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે, લોહી યોગ્યરીતે ફરવાથી શરીર નીરોગ રહે છે, ને જ્ઞાનના પ્રતિબંધક સંસ્કારો દૂર થવા માંડે છે. જેમ યમમાં અહિંસા ને નિયમમાં મતિ મુખ્ય છે તેમ સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસન મુખ્ય છે. તે પ્રાણવહા-નાડીઓના સર્વ મલને દૂર કરનાર છે, તથા અનાયાસે ઉન્મનીકલાને ઉપજાવનાર છે, તેમજ ત્રણ બંધને પણ અનાયાસે સિદ્ધ કરનાર છે.

પગની પાંડીઓપર સાથળો રાખી, પગનાં તળાં ગુદાની નીચે રાખી, હાથો ઢીંચણોપર રાખવા તેને પણ કેટલાક યોગાભ્યાસીઓ વજ્રાસન કહે છે. એવી સ્થિતિમાં શરીર રાખી શયન કરવું તે સુપ્તવજ્રાસન કહેવાય છે.

---

૨ પદ્માસન

જમણા પગને ડાબા સાથળપર અને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવીને તથા હડપચીને હૃદયસમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી બેસવું, ને પછી બંને હાથોને પીઠની બાજુએ ફેરવીને બંને હાથના પંજા ચત્તા રાખી જમણા હાથથી (અંગૂઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગૂઠો ને ડાબા હાથથી (અંગૂઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડવો ને આંખોને ઊઘાડી રાખી દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્ર-ભાગપર ઠરાવવી તે **પદ્માસન** વા કમલાસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને **બદ્ધપદ્માસન** પણ કહે છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું બદ્ધપદ્માસનનું ચિત્ર જુઓ.

જેનાથી પ્રથમ બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા ન પકડી શકાય તેણે પ્રથમ એક એક હાથે એક એક હાથનો અંગૂઠો પકડવાનો અભ્યાસ કરવો, આને **અર્ધબદ્ધપદ્માસન** કહે છે.

ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા

સાથળપર રાખવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસનમાં મસ્તકવિનાનો શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે, શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્યરીતે થવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે, આલસ્ય થતું નથી, ને પૂર્વે થયેલા વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

---

૩ દૃઢાસન

ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથાહેઠ રાખી બંને પગો લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાબે પડખે શયન કરવું તે દૃઢાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી, વીર્ય બહુધા સ્ખલિત થતું નથી, પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન્ થાય છે, તેમજ થોડો સમય સૂવાથી પણ વિશેષ સમયસુધી સૂતાજેટલો લાભ અનુભવાય છે.

યોગસાધકો રાત્રિએ ઘણું કરીને એજ આસને વિશેષ સમયસુધી શયન કરે છે.

હાથની તથા પડખાની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસનનામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

---

૪ વીરાસન

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંગ નીચે લઈ તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તરદક્ષિણ (ડાબો જમણો) આડો રાખવો, ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગૂઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉચું રાખીને બેસવું તે **વીરાસન** કહેવાય છે.

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ **વીરાસન** કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું વીરાસનનું ચિત્ર જુઓ.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. અર્ધપદ્માસનને પણ કેટલાક યોગીઓ વીરાસન કહે છે.

આ આસને બેસવાથી આંખ ઓછી મીંટ મારે છે, ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીરબલ વધે છે.

---

૫ પવનમુક્તાસન

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બંને ઢીંચણો બંને ખભા-આગળ રાખીને તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી તે ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી, એવી રીતે બંને ગોઠણ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે **પવનમુક્તાસન** કહેવાય છે.

આ આસનથી હોજરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાંનો અપાન-વાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતરભેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણની આસપાસ અદબ બીડવી, ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે **વામપાદપવનમુક્તાસન** કહેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફણાને અડાડીને અદબ બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

ચીના સૂત્રને પછી બંને પગોનાં ઢીંચણો [વા એક પગનું

ઢીંચણ] પગને છાતીભણી પાછા વાળી લાવવાં, ને પછી બંને હાથથી તેને સારી રીતે પકડીને શયન કરવું તે પણ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૬ ધીરાસન

બંને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે **ધીરાસન** કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદધીરાસન તથા **વામપાદધીરાસન** એ ધીરાસનના અવાંતરભેદ છે.

જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદધીરાસન છે, ને તેનાથી ઊલટી રીતે બેસવું તે **વામપાદધીરાસન** છે.

૭ વામશ્વાસગમનાસન

જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની કાખલીમાં રાખી તેભણી ભાર દઈ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે **વામશ્વાસગમનાસન** કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસનું આવવુંજવું થવા લાગે છે.

ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની કાખલીમાં રાખી ઉપર કહેલ છે તેથી ઊલટી રીતે ડાબીભણી ભાર દઈને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસપ્રશ્વાસનું જવુંઆવવું થવા લાગે છે.

૮ પશ્ચિમતાન

બેસી બંને પગ દંડની પેઠે સંમુખ લાંબા કરી બંને હાથથી, ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બંને પગ રાખી તે પગના અંગૂઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખવું તે પશ્ચિમતાનનામનું આસન કહેવાય છે. આનાં જાનુશીર્ષકાસન તથા પશ્ચિમોત્તાનાસન એવાં અન્ય નામ પણ છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું પશ્ચિમતાનનું ચિત્ર જુઓ.

આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ઉદરના મધ્યભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યની તથા નાડીઓના વળના સામ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

---

૯ વાતાયનાસન

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઢીંચણ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને હાથ જોડીને ઊભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. પગોની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે.

---

૧૦ મયૂરાસન

બંને હાથનાં તળાં આંગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વીપર રાખી તે હાથોને કોણીથી વાળી નાભિને પડખે ભરાવી શરીરને મોરની પેઠે બંને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયૂરાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઓટાની ઉપર વા મજબૂત ને વજનદાર ટેબલપર કેડની ઉપરનો ભાગ રાખી, નાભિને પડખે બંને હાથની કોણીઓ ભરાવી

કેડની ઉપરનો ભાગ ઊંચો રાખવો, ને કેડની નીચેનો ભાગ ઓટાની વા ટેબલની કોરથી નીચે રાખવો, આ પણ એક પ્રકારનું મયૂરાસન છે.

આ આસન ગુલ્મ, જલોદર, પ્લીહા, (બરોલ,) વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, તથા અપકારક અન્નને ને કદન્નને પણ પચાવી દે છે.

૧૧ મત્સ્યેંદ્રાસન

ડાબા સાથળના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ તેની એડીને પીઠની પછવાડેથી ડાબો હાથ લઇને તેથી પકડી પછી જમણા પગના ઢીંચણઆગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગૂઠાને જમણો હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી મુખને ડાબા ભાગની પીઠભણી રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેંદ્રાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. પગ તથા હાથ વગેરેને ઊલટાં રાખવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. જેનાથી પ્રથમ પૂરું મત્સ્યેંદ્રાસન ન થઇ શકે તેણે પ્રથમ અર્ધમત્સ્યેંદ્રાસન કરતાં શીખી પછી પૂરું મત્સ્યેંદ્રાસન કરવું. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુ:સહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં આણે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતાં તેને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે.

મહાન્ યોગી શ્રીમન્મત્સ્યેંદ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કરી તેનો પ્રસાર કર્યો હતો તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૨ અર્ધપદ્માસન

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા

સાથળપર રાખવેા તથા બંને પાનીપર પ્રથમ ડાબેા હાથ ચત્તો રાખી પછી તેપર જમણેા હાથ ચત્તો રાખવેા, ચિબુકને હૃદયસમીપ રાખવી, ગુદાને થેાડી થેાડી સંકેાચી અપાન ઉંચેા ચઢાવવેા, ને જિહ્વાને ઉપરની દાઢેાના મૂલના મધ્યભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી, તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુએા.

માથાને સીધું રાખી, હાથને ગેાઠણપર, વા હૃદયની આગળ જોડેલા, વા કપાલની આગળ જોડેલા, વા મસ્તકપર જોડેલા રાખવાથી પણ આ આસન થાય છે.

આ આસને બેસી માથાને આગળ નમાવવાથી, પાછળ નમાવવાથી જમણા હાથભણી નમાવવાથી ને ડાબા હાથભણી નમાવવાથી પ્રાણવાયુને વશ રાખવાનું બલ પ્રાપ્ત થાય છે, તથા ગળામાંના રેાગેા દૂર થાય છે.

પગ તથા હાથની સ્થિતિ ઉપર કહેલી રીતે રાખી, ડેાક સીધી રાખી, દૃષ્ટિને નાસાગ્રપર સીધી રાખી બેસવું તે વીરાસન વા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ આ આસન થઇ શકે છે.

આ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનારું તથા ચિત્ત, પ્રાણ ને ઇંદ્રિયેાને સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ કરનારું છે.

---

૧૩ કુક્કુટાસન

ઉપર પ્રમાણે બેસી બે હાથ જંઘા તથા ઊરુની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસનસાથે દેહ ઉપાડવેા તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુએા. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનેા બીજેા ભેદ થાય છે. આ આસનથી

આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ ને જઠરાગ્નિની પ્રબલતા થાય છે, તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઈ નિર્મલ થાય છે.

૧૪ ગોરક્ષાસન–ભદ્રાસન

વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઊલટાવીને રાખવી, અને સીવનીના જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઊલટાવીને રાખવી, ને બંને હાથનાં આંગળાં તથા અંગૂઠાવડે બંને પગનાં તળાં તથા આંગળાં મજબૂત અડાડી રાખવાં તથા જાલંધરબંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી તે ગોરક્ષાસન વા ભદ્રાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

બંને પાદતલો વૃષણસમીપ જોડીને રાખવાં, પછી તેના પર ડાબો હાથ ઊંધો રાખી તેપર જમણો હાથ ઊંધો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે.

આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવાથી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી, તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે શરીરને જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે.

પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્‌ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો કાલ અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર કર્યો હતો તેથી સિદ્ધલોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડ્યું છે.

૧૫ ઊર્ધ્વપદ્માસન

પ્રથમ અર્ધપદ્માસનની પેઠે બેસી પછી સૂઈ માથું ભોંયપર રાખી કેડને બંને હાથના આધારથી ઉંચી કરી તે પલોંઠી અધર ઊપાડી રાખવી તે ઊર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૧૬ અર્ધપાદાસન

ઊભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના (ડાબા) ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

બંને પગે ઊભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

---

૧૭ શવાસન

બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચત્તું શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. કેટલાક આ આસનને પ્રેતાસન, શાંતિપ્રદાસન ને શયનાસન પણ કહે છે.

યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે, ને શ્રમ દૂર થાય છે.

શવાસનની રીતે શયન કરી બંને ગોઠણ પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી બંને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે.

---

૧૮ મકરાસન

ઊંધા સૂઈને બંને હાથ માથાની બંનેભણી થઈ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા, ને તેના પંજા ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છૂટા રાખવા, તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

---

૧૯ વામપાદાસન

જમણો પગ પૂર્વભણી (જેભણી આપણું મોં હોય તેભણી) લાંબો કરી ડાબે પગે ઊભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબો પગ પૂર્વભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઊભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

---

૨૦ ધનુરાસન

બેસીને બંને પગ સીધા લાંબા કરી બંને પગના અંગૂઠાને બંને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુરાસન વા આકર્ણધનુરાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે, કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

---

૨૧ દ્વિપાદશીર્ષાસન

બેસીને બંને પગ માથાઉપર લાવી ડોકના પાછલ્યા ભાગપર ચઢાવવા ને હાથ જોડીને સ્થિતિ કરવી તે દ્વિપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિનીમુદ્રા પણ કહે છે, ને આવી સ્થિતિ રાખી બંને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઊપાડવાને વજ્રોલીમુદ્રા કહે છે. આ આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારું તથા બિંદુનો જય કરનારું છે.

વામપાદશીર્ષાસન તથા દક્ષિણપાદશીર્ષાસન એ આના અવાંતરભેદ છે. આ આસનો કરતી વેલા બંને હાથથી પગનો પંજો પકડવો.

બેસીને ડાબો પગ માથાઉપર ચઢાવવો તે વામપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે, ને બેસીને જમણો પગ માથાઉપર ચઢાવવો તે દક્ષિણપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે.

---

૨૨ સ્થિરાસન

જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંગનીચે રાખીને અને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંગ નીચે રાખીને બેસવું, અર્થાત્ પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન (શિષ્ટાસન) કહેવાય છે.

---

૨૩ વૃક્ષાસન

બંને હાથના પંજા માથાપાસે સહજ ચત્તા રાખી તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ સીધા લાંબા કરી પગના અંગૂઠા પાસે રાખી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુંડાસન, કપાલાસન, શીર્ષાસન, વિપરીતકરણી ને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી પ્રાણજય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરેવો જોઈએ.

ઉપર જણાવેલી રીતે સ્થિતિ કર્યા પછી બેમાં એક પગ ગુદાને અડાડી રાખી સ્થિતિ કરવાથી અર્ધવૃક્ષાસન થાય છે.

વૃક્ષાસન કરી બે હાથ ભૂમિપર રાખી, શરીરને ઊંચું રાખવું તે મુક્તહસ્તવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્ત, વીર્યનું રક્ષણ, નેત્રબલની વૃદ્ધિ, સ્વસ્થ નિદ્રાની પ્રાપ્તિ, માથાના દુઃખાવાની નિવૃત્તિ, પેટના રોગની નિવૃત્તિ, મગજની નબળાઈની નિવૃત્તિ, શરીરના બલની વૃદ્ધિ, શરીરમનની સ્ફૂર્તિ, ખેદની ને રીસની નિવૃત્તિ, હર્ષના રોગનું શમન, પગના રોગોનું શમન વધરાવળની ને અંતર્ગળની નિવૃત્તિ, હીસ્ટીરીઆની નિવૃત્તિ, કર્ણરોગની નિવૃત્તિ, દમની નિવૃત્તિ, વિસ્મરણદોષની નિવૃત્તિ, યકૃતની ને બરોલની પીડાની નિવૃત્તિ, અપાનનો જય અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું સમપણું એ લાભ થાય છે.

અર્ધવૃક્ષાસન એ આ આસનનેા અવાંતરભેદ છે.

બંને પગેા ઢીંચણુથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઊંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

વામ ઊરુના મૂલમાં જમણા પગને રાખીને ઊભા રહેવું તે મતાંતરનું વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૨૪ ચક્રાસન

બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સૂવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

બે હાથ ને બે પગ ભૂમિપર રાખી ઊંધી કમાન કરવી તેને પણ કેટલાક ચક્રાસન કહે છે.

૨૫ તાડાસન

બે હાથ ઊંચા કરીને પંજા પહેાળા રાખીને ઊભા રહેવું તે તાડાસન (તાલાસન) કહેવાય છે. એક એક હાથ ઊંચેા રાખવાથી અર્ધતાડાસન થાય છે. બેશીને પણ હાથની ઉપર પ્રમાણે સ્થિતિ રાખવાથી પણ તાડાસન થાય છે. હાથેામાં તથા ઉદરમાં આ આસનથી બલ વધે છે.

૨૬ વામચતુર્થાંશપાદાસન

ડાબા પગની પિંડી દબાય તેવી રીતે જમણા પગનેા નળેા ભરાવીને બેસવું તે વામચતુર્થાંશપાદાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણચતુર્થાંશપાદાસન એ ઉપરના આસનનેા અન્યભેદ છે.

જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે ડાબા પગનેા નળેા ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણચતુર્થાંશપાદાસન કહેવાય છે.

ઉપરનાં બંને આસને બેસવાથી તે વેલા ઊંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાનવાયુ વશ થાય છે.

---

૨૭ ઊર્ધ્વધનુરાસન

મોઢું આકાશભણી રાખી બંને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાનજેવો આકાર કરવો તે ઊર્ધ્વધનુરાસન કહેવાય છે.

---

૨૮ વામસિદ્ધાસન

ડાબા પગની પાની સીવનીમાં (બેસણીમાં) ભરાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે વામસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણસિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે.

જમણા પગની પાની બેસણીમાં ભરાવી ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

---

૨૯ સ્વસ્તિકાસન

બંને સાથળની નીચેના ભાગના તથા બંને પિંડીઓની વચ્ચે બંને પગના ફણા રાખી શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરનું આરોગ્ય જાગવનાર છે.

---

૩૦ સ્થિતવિવેકાસન

મર્યાદાપૂર્વક (અદબ બીડીને) પલોંઠી વાળીને સીધા બેસવું તે સ્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

ઉત્થિતવિવેકાસન એ આનો અન્ય પ્રકાર છે.

મર્યાદાપૂર્વક (અદબ બીડીને) સીધા ઊભા રહેવું તે ઉત્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

---

૩૧ વામતર્કાસન

ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણુપર રાખી તેની ભણી દેહને નમાવીને બેસવું, ને જમણા પગને આડો રાખી તેના પર જમણો હાથ રાખવો તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણુતર્કાસન ને પૂર્વતર્કાસન એ આના અન્ય ભેદો છે.

જમણા હાથનો પંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણુપર રાખી તેભણી દેહને નમાવીને બેસવું, ને ડાબા પગને આડો રાખીને તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણુતર્કાસન કહેવાય છે.

બંને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંગપર રાખી મુખભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૩૨ નિઃશ્વાસાસન

બંને પગ પૂર્વભણી લાંબા કરી તેની બંને પાની પૃથ્વીને અડાડી ફણા ઉંચા રાખી ઘુંટીઓ તથા અંગૂઠા પાસે પાસે રાખીને બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૩૩ અર્ધકૂર્માસન

બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી તેની હથેળીઓ ચત્તી રાખી મોઢું આગળ રાખી પગ ઢીંચણુથી વાળી તેના પંજા ઊંધા રાખી બેાંયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૩૪ ગરુડાસન

ઊભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વભણી વાળી બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમભણી મસ્તકઆગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે.

ઊભા રહી જમણા પગના ઢીંચણુપર ડાબા પગનું ઢીંચણુ

રાખી તે પગનો પંજો જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બંને કરતલો મેળવવાં; આવી રીતે જે સ્થિત થવું તે પણ ગરુડાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

૩૫ સિંહાસન

યોગસાધક વૃષણની નીચે સીવનીના જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની રાખે, અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને જાંગઉપર બંને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે અને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી દેખ્યા કરે તે સ્થિતિ સિંહાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ ને જાલંધરબંધ સિદ્ધ થાય છે, શરીરબલ વધે છે, ને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૩૬ પૂર્ણત્રિકોણાસન

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન (જેમનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) જોડે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતરભેદ છે.

ઊભડક બેસી ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો, અને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

ઊભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો,

અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૩૭ પ્રાર્થનાસન

ધીરાસનની પેઠે બેસીને બંને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૩૮ પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવશે તે) જોડે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતરભેદ છે.

જમણા પગની પીનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આશરે એક હાથ છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે વામપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથ છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૩૯ વામભુજાસન

ડાબા હાથને કોણીથી વાળી તે કોણી ભોંયે અડકાડી તે હાથનો પંજો ગાલે અડાડી તેપર દેહનો ભાર દઈ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે.

હાથ તથા પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસનનામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

જમણા હાથને કોણીથી વાળીને હાથનો પંજો ગાલે અડાડી તે કોણી ભોંયે અડાડી તેઉપર દેહનો ભાર દઈ બેસવું અને જમણા

પગપર ડાબો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૪૦ વામહસ્તભયંકરાસન

ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે વામહસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

જમણા હાથને ઉંચો રાખીને પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે.

---

૪૧ વામાર્ધપદ્માસન

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જમણાં સાથળપર રાખવો ને જમણા પગનો ફણો ડાબા ઢીંચણની પાસે પૃથ્વીપર રાખવો તે વામાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

દક્ષિણાર્ધપદ્માસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળઉપર રાખવો તે દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

---

૪૨ અંગુષ્ઠાસન

બંને પગ ઢીંચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડીને બંને ફણાઉપર દેહનો ભાર દઈને બેસવું તે અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

વામાંગુષ્ઠાસન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાંતરભેદ છે.

ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણાઉપર ભાર દઈને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઊપાડી રાખવું તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

જમણા પગના ફણાઉપર ભાર દઈને બેસવું ને ડાબા પગની

પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઊપાડી રાખવું તે દક્ષિણગુપ્તાસન કહેવાય છે.

૪૩ યષ્ટિકાસન

લાકડડીની પેઠે બંને હાથ (બંને હાથો માથાની પડખે લાંબા કરવા) ને બંને પગો લાંબા કરીને ચત્તું સૂવું તે યષ્ટિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ **દંડાસન** પણ છે.

૪૪ વામાર્ધપાદાસન

ડાબા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણાર્ધપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણ-પર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે તે પગ રાખી બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૪૫ દ્વિભુજાસન

વામભુજાસન અને દક્ષિણભુજાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવે છે તે) જોડે કરવાં તે દ્વિભુજાસન કહેવાય છે.

વામભુજાસન અને દક્ષિણભુજાસન એ આ આસનના અવાં-તરભેદ છે.

બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચઢાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી તે વામભુજાસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા ખભાપર જમણા પગને ચઢાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૪૬ વામવક્રાસન

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો જમણા પગના પંજાઉપર રાખવો તે વામવક્રાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણવક્રાસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો ડાબા પગના પંજાઉપર રાખવો તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

---

૪૭ વામજાન્વાસન

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે પગ (પાનીથી ફણાસુધીનો ભાગ) આડો રાખવો ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણઉપર રાખી તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામજાન્વાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણજાન્વાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે.

જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે પગ આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણઉપર રાખી તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી તે દક્ષિણજાન્વાસન કહેવાય છે.

---

૪૮ વામશાખાસન

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડીઉપર રાખીને બેસવું તે વામશાખાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે.

જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિંડીઉપર રાખીને બેસવું તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

---

૪૯ ત્રિસ્તંભાસન

બંને પગોને ઢીંચણથી વાળી બંને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ તે ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

---

૫૦ વામપાદઅપાનગમનાસન

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે. જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી તે પગનો ફણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

---

૫૧ હંસાસન

પ્રથમ મયૂરાસનની પેઠે સ્થિતિ રાખી પછી બંને પગના ફણા પૃથ્વીને અડાડી સ્થિર રહેવું તે હંસાસન કહેવાય છે. એના સેવનથી મયૂરાસનને મળતા લાભ થાય છે.

---

૫૨ ગોમુખાસન

ડાબી બાજુની કેડના નીચલ્યા ભાગમાં જમણા પગની એડી રાખવી, અને જમણી બાજુની કેડના નીચલ્યા ભાગમાં ડાબા પગની એડી રાખવી, એટલે પછવાડે ગાયના મોઢાના જેવો આકાર કરીને બેસવું તે ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનવડે અપાનવાયુ ઊર્ધ્વગામી થાય છે, પ્રાણવાયુ અધોગામી થાય છે, ને ચિત્ત શાંત થાય છે.

જમણા ટીંચણપર ડાબું ટીંચણ રાખીને બેસવું ને ડાબા હાથને બરડાની પાછળ લઈ જઈ, ઊંચો કરી, ને જમણો હાથ માથાને પડખે કાનપાસે કોણી રહે એમ ઊંચો રાખી તે હાથે કોણીની નીચેનો ભાગ નીચો નમાવી પકડવો તેને કેટલાક યોગાભ્યાસીઓ ગોમુખાસન કહે છે.

૫૩ કૂર્માસન

બંને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી, બંને પગના ઘૂંટણને કાચબાના પાછલા પગની પેઠે રાખી, સાવધાન થઈને સ્થિર બેસવું તે કૂર્માસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી અપાનસહિત વીર્યનું ઊર્ધ્વ-ગમન, ઇંદ્રિયોના બહિ:પ્રવાહનું સ્તંભન ને શરીરબલની વૃદ્ધિ થાય છે.

૫૪ ઉત્તાનકૂર્માસન

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી બંને હાથો કુક્કુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી પછી બંને હાથ ઊંચા કરી તે હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ઉત્તાનકૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસન આલસ્યને દૂર કરે છે, ને ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે.

૫૫ મત્સ્યાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચત્તું સૂવું ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી તે મત્સ્યાસન કહેવાય છે. બંને હાથની કોણીઓ અવળી સવળી માથાની નીચે રાખી કેડ ઊંચી રાખવાથી પણ આ આસન થાય છે.

પગને તથા હાથને ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે.

આ આસન મલશુદ્ધિ કરનાર તથા શરીરને આરોગ્ય આપનાર છે.

૫૬ ઉત્કટાસન

બંને પગોના અંગૂઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બંને પાનીઓ ઊંચી રાખવી ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી પગોના ફણાપર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું તે ઉત્કટાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઊભડક બેસવું તે પણ ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

ઊભા રહી પછી ઢીંચણસુધી શરીરનો ઉપરનો ભાગ નીચે નમાવવો, ને બે હાથ ઢીંચણપર રાખી જાણે ખુરસીપર બેઠા હોઈએ તેમ સ્થિતિ રાખવી તે પણ ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

બંને (ગુદા તથા ઉપસ્થ) પ્રકારની જલબસ્તિ કરતી વેલા આ બંને પ્રકારનાં આસન ઉપયોગી છે.

૫૭ મંડૂકાસન

બંને પગોને ઢીંચણથી વાળી તેના પંજાનો ઉપલ્યો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બંને પગના અંગૂઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડૂકાસન કહેવાય છે.

૫૮ ઉત્તાનમંડૂકાસન

મંડૂકાસનની પેઠે બેસી પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી પછી તેપર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતુ રાખી સ્થિર થવું તે ઉત્તાનમંડૂકાસન કહેવાય છે.

૫૯ વૃષાસન

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળી ભૂમિને અડાડી તે પગની પાની ગુદાનીચે રાખવી, ને ઢગરાના ડાબા ભાગની પાસે ડાબા પગનો પંજો ઊંધો રાખી તે પગનું ઢીંચણ ભૂમિને અડાડીને બેસવું તે વૃષાસન કહેવાય છે.

---

૬૦ શલભાસન

પ્રથમ ઊંધું શયન કરવું, પછી બંને હાથનાં તાળાં છાતીપાસે ભૂમિને અડાડી મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળ આશરે ઉંચું રાખવું, ને પગને આશરે એક વેંત ઉંચા રાખવા તે શલભાસન કહેવાય છે.

---

૬૧ ઉષ્ટ્રાસન

ઊંધા સૂઇને બંને પગોને પીઠપર લાવી જમણા પગના અંગૂઠાને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગના અંગૂઠાને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, ને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવુ તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ચાલવાની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, ને ક્ષુધાતૃષા સહન કરવાનુ બલ આવે છે.

---

૬૨ ભુજંગાસન

પ્રથમ ઊંધું શયન કરી પગના અંગૂઠાથી નાભિપર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો ને નાભિથી ઉપરનો માથાપર્યંતનો ભાગ બંને કરતલો નાભિને બંને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી, ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન વા સર્પાસન કહેવાય છે. આ આસનના (વશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, ને શરીરમાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

---

૬૩ સંકટાસન

ડાબા પગનું સાથળ ભૂમિને અડે ને ઢીંચણથી પંજાપર્યંતનો ભાગ સાથળને તથા પૃથ્વીને અડીને ઉત્તરભણી રહે એમ તે પગને વાળી સ્થિર કરી તેપર જમણા પગને તેવીજ રીતે સ્થિર કરી પછી જમણા સાથળના મૂલપર બંને હાથોના પંજાને ચત્તા રાખી સ્થિર બેસવું તે સંકટાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગની પાનીનો નીચલ્યો ભાગ પૃથ્વીપર અડાડી રાખી બીજો પગ પૃથ્વીપર વિશેષ લાંબો કરી તેવડે આને વીંટવો અને બંને હાથથી બંને જાનુ વીંટવી તે શકટાસન કહેવાય છે.

૬૪ કાર્મુકાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી બંને હાથ સીધા રાખી જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગૂઠો ને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડી શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઊલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે, અને અપાન-વાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૬૫ લોલાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળ-પર ડાબો પગ રાખીને પછી બંને પડખે બંને હાથનાં કરતલો ભૂમિ-પર ખોડી તેને આધારે શરીરને ઉંચું ઉપાડી રાખવું તે લોલાસન, ડોલાસન વા ઉત્થિતપદ્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઊભડક બેસી ઉપર જણાવેલી રીતે શરીર ઊપાડવાથી પણ

આ આસન થઈ શકે છે.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસન વાયુના ચપલપણાને હણે છે.

---

૬૬ ઉત્તમાંગાસન

લોલાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી પછી હાથને કોણીથી વાળી મુખપાસે પૃથ્વીને સ્પર્શ કરે એમ કરતલો રાખી મુખ નીચે રહે એમ શયન કરવું તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે.

આ આસન શરીરમાં શીતલતા ઉપજાવનારું ને કાંઈક અંશે કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારું છે.

---

૬૭ યોન્યાસન

ઉપસ્થને સંકોચી તેના પર ડાબા પગની પાની સમ્યક્ પ્રકારે રાખી ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો, ને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની ને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં, ને તે હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા; આવી રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસનથી ઇંદ્રિયો, પ્રાણ ને ચિત્તનું રુંધન થવા લાગે છે.

---

૬૮ પર્વતાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી બંને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું તે પર્વતાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનેા બીજો પ્રકાર થાય છે.
આ આસનવડે ઉદાનવાયુ બલવાન્ થાય છે.

૬૯ પ્રાણાસન

જમણેા પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી પછી ડાબા પગના ઊરુની તથા જંઘાની (નળાની) વચ્ચેનેા ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનેા ફણેા પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવેા, ને ડાબેા હાથ કેાણીથી વાળી તેનેા પંજો પૃથ્વીપર ખેાડી રાખવેા તથા જમણા હાથને કેાણીથી વાળી તે હાથનેા પંજો જમણા ઢીંચણપર રાખવેા તે પ્રાણાસન કહેવાય છે.

પગેાની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્યકૃતિ કરવાથી આ આસનનેા અન્ય પ્રકાર થાય છે.

આ આસનવડે પ્રાણનું અધેાભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૭૦ અપાનાસન

સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી બંને હાથના પંજાના મૂલભાગ બંને સાથળના મૂલમાં દૃઢ ભરાવી શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુએા.

આ આસનથી અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વ ભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૭૧ સમાનાસન

સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ કરી પછી બંને હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનેા ભાગ દાબી બંને તર્જનીના અગ્રભાગેાથી નાભિપ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું તે સમાનાસન કહેવાય છે.

આ આસનથી સમાન વાયુ બલવાન્ થાય છે.

૭૨ ગ્રંથિભેદાસન

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી પછી બંને ઢીંચણોને છાતીભણી ઉંચાં લાવવાં, અને બંને હાથના પંજા પરસ્પર પકડી બંને હાથોના મધ્યભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું તે ગ્રંથિભેદાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગમાંની નાડીઓની ગ્રંથિઓનો ભેદ થાય છે.

૭૩ સર્વાંગાસન

પ્રથમ શવાસનની પેઠે શયન કરી પછી બંને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી તે હાથના આધારથી પીઠને ઉંચી કરી પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું તે સર્વાંગાસન અથવા ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન કહેવાય છે. મસ્તકભણી પગોને લાવી ભૂમિને અડાડવાથી પણ આ આસન થાય છે. આને હલાસન પણ કહે છે.

૭૪ કોકિલાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી પછી જમણા પગના અંગૂઠાને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગૂઠાને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી પકડી પછી કોણીપર શરીરનો કાંઇક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થત થવું તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

પગોને ઊલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

૭૫ આનંદમંદિરાસન

બંને પગની પાનીઓપર બંને ઢગરા રાખી પગના કુણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિત થઈ ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૭૬ ખંજનાસન

ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી બંને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહેજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી તે ખંજનાસન કહેવાય છે.

૭૭ પવનાસન

ઢીંચણપર ઊભા રહી બંને હાથની તર્જનીઓ નાભિ આગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૭૮ કુંજરાસન

એક હાથ તથા બે પગપર ઊભા રહી માથું ભૂમિભણી રાખી એક હાથને માથા આગળથી હાથીની સૂંઢની પેઠે લટકતો રહેવા દેવો તે કુંજરાસન કહેવાય છે.

૭૯ વ્યાઘ્રાસન

પગની સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી બંને હાથના પંજા બંને ઢીંચણની બહાર ભૂમિપર ખોડી શરીર નમાવી મોઢું કાઢી જિહ્વાને અર્ધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઊઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાઘ્રાસન કહેવાય છે.

૮૦ પર્યંકાસન

આરંભમાં શવાસનની રીતે શયન કરી પછી બંને પગોને ઢીંચણથી વાળી તેના પંજા ઢગરાનીચે લાવવા ને બંને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું તે પર્યંકાસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ અર્ધપદ્માસનને પર્યંકાસન કહે છે.

---

૮૧ સમસંસ્થાનાસન

પલોંઠી વાળી, બંને પગની પાનીઓ તથા ફણા સંકોચેલા રાખી ધડ, ડોક તથા મસ્તકને અત્યંત સીધા રાખી, ને બંને હાથના પંજા ઢીંચણપર સારી રીતે રાખી સ્થિર થવું તે સમસંસ્થાનાસન કહેવાય છે.

---

૮૨ ક્ષેમાસન

પલોંઠી વાળી, બંને સાથળના મૂલમાં બંને હાથની કોણીઓ રાખી હાથને સંપુટ કરી સ્વસ્થ બેસવું તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

---

૮૩ ઉષ્ટ્રનિષદનાસન

બંને હાથને કોણીથી પાછા વાળીને તથા બંને પગને ઢીંચણથી પાછા વાળીને બેસવું ને મોઢું કાંઈક ઉંચું રાખવું તે ઉષ્ટ્રનિષદનાસન કહેવાય છે.

---

૮૪ સોપાશ્રયાસન

ડાબા પગના સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા પગના સાથળપર ડાબો પગ રાખી પછી ડાબા ગોઠણની નીચે યોગપટ્ટક (લાકડાની ૭ આંગળને આશરે ઉંચી ને ગોળ પાટલી) રાખી, બંને હાથો જ્ઞાનમુદ્રાયુક્ત કરી તે બંને ગોઠણપર રાખી, દષ્ટિ અર્ધ ઊઘાડી રાખી, સ્થિર થવું તે સોપાશ્રયાસન કહેવાય છે.

બંને હાથના પંજા ઢીંચણપર સવળા રાખી અંગૂઠો તથા

તર્જની ગોલ આકારે મેળવી રાખી બાકીની ત્રણ આંગળીઓ જુદી રાખી બેસવું તે જ્ઞાનમુદ્રા (ભદ્રામુદ્રા) કહેવાય છે.

૮૫ ગર્ભાસન

અર્ધપદ્માસને બેસી, કુક્કુટાસનની પેઠે બંને પગોની વચ્ચે બંને હાથે નાંખી, પછી તે બંને હાથો બંને પગના બંને નળાની બહાર ઊંચા લઇ તે હાથોવડે બંને કાનની બુટો પકડીને બેસવું તે ગર્ભાસન કહેવાય છે. ગર્ભાસનના અભ્યાસથી ઉદરના રોગોની નિવૃત્તિ ને મનની પ્રસન્નતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૮૬ લોલાંગુલાસન

અર્ધપદ્માસન કરી, પછી શયન કરી, પશ્ચાત્ બંને હાથની મુઠીઓ વાળી કેડની નીચે રાખી તથા ડોકને કાંઇક ઊંચી રાખીને યથાશક્તિ જાલંધરબંધ કરીને સ્થિતિ કરવી તે લોલાંગુલાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ઉદરના રોગની નિવૃત્તિ ને જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

૮૭ બકાસન

બે હાથના પંજા ભૂમિપર રાખી, તેવડે સર્વ શરીરને ઊંચું ઊપાડી, બંને પગના અડાડેલા પંજા બંને હાથના પંજાની પાછળ રાખવા, અને ડોકને થોડી આગળ નમાવેલી રાખવી તે બકાસન કહેવાય છે. આ આસન જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ કરે છે.

૮૮ કર્ણપીડનાસન

સૂઇને કેડભણી બંને હાથ લાંબા કરવા. પછી બંને પગોને માથાભણી પાછા વાળી બંને ઢીંચણો બંને કાનોને અડાડી બંને પગનાં આંગળાં ભૂમિને અડાડીને સ્થિર થવું તે કર્ણપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસન પણ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું છે.

૮૯ કોણાસન

જમણા હાથથી લાંબા કરેલા જમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો, તે વેલા ડાબો પગ સાથળના મૂળપાસે રાખવો, ને ડાબો હાથ ડાબી-બાણી સીધો લાંબો કરેલો રાખવો તે કોણાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે. હાથની તથા પગની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

---

૯૦ હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન

ઊભા રહીને વારાફરતી એક એક પગ આગળ લાંબો કરી તેનો અંગૂઠો તે હાથથી કે બીજા હાથથી પકડીને સ્થિતિ કરવી તે હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. આ આસનથી પણ હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે.

---

૯૧ પાદાંગુષ્ઠાસન

ડાબા કે જમણા પગની પાની ગુદા ને વૃષણની વચ્ચે એટલે સીવનીમાં રાખી તે પગના પંજાપર બેસવું. અને બીજો પગ પ્રથમ પગના ઢીંચણપર રાખવો, તથા બંને હાથના પંજા કેડપર ફેલાવી રાખી કેડને સારી રીતે પકડવી તે પાદાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. આ આસનથી મૂલબંધ થઈ અપાનનો જય થાય છે.

---

૯૨ પાદહસ્તાસન

બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા પકડી આગળ, પાછળ કે પડખે નમીને ઊભા રહેવું તે પાદહસ્તાસન વા ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનથી બંધકોશની ને મંદાગ્નિની નિવૃત્તિ થાય છે.

---

૯૩ જાનુશિરાસન

બેસીને લાંબા કરેલા એક પગનો પંજો બે હાથે પકડવો, અને

બીજો પગ અન્ય પગના સાથળના મૂલમાં ભરાવી માથું લાંબા કરેલા પગઉપર નમાવીને બેસવું તે જાનુશિરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી પગ, ઉદર ને હાથના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે.

૯૪ ઉત્તાનપાદાસન

ચીતા સૂઇને પછી બે પગ ત્રાંસા ઊંચા કરીને સ્થિતિ કરવી તે ઉત્તાનપાદાસન કહેવાય છે. આ આસનથી બંને પગના સ્નાયુ બલવાન્ થાય છે.

૯૫ ચતુષ્કોણાસન

જમણા પગને ઢીંચણથી ઊંધો રાખી, બેસી, ડાબા હાથની કોણીની ઉપર ડાબો પગ ભરાવી, જમણા હાથનો તથા ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની પાસે એકત્ર કરી, પકડીને બેસવું તે ચતુષ્કોણાસન કહેવાય છે. પગની તથા હાથની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસને બેસવાથી હાથના, પગના તથા ઉદરના રોગોનું શમન, અને સ્નાયુની દૃઢતા થાય છે.

૯૬ એકહસ્તભુજાસન

જમણા પગનો મધ્યભાગ જમણા ખભાપર રાખી, પછી બંને હાથ ગળાની પાછળ રાખી, તેનાં આંગળાં મેળવી, જમણા પગને ઊંચો રાખીને બેસવું તે એકહસ્તભુજાસન કહેવાય છે. પગની તથા હાથની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે, ને પાચનશક્તિમાં સુધારો થાય છે.

૯૭ વૃશ્ચિકાસન

ઊંધા સૂઇ, કોણીથી બંને હાથ ભૂમિપર રાખી બંને પગોને ઊંચા ઉપાડી, તેમને બની શકે તેટલા મસ્તકભણી લાવી બંને હાથ-

પર આધાર રાખી સ્થિતિ કરવી તે વૃશ્ચિકાસન કહેવાય છે.

૯૮ દ્વિહસ્તભુજાસન

બંને પગોના મધ્યભાગો બંને ખભાપર રાખી, બંને હાથોને ડોકની પછવાડે રાખી, બંને હાથોનાં આંગળાં મેળવી પગને અધર રાખીને બેસવું તે દ્વિહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૯૯ ત્રિકોણાસન

બંને પગોને ઢીંચણથી ડાબાજમણા પાછા દબાવીને હાથ જોડીને સીધા બેસવું તે ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. એક એક પગ ફેલાવવાથી અર્ધત્રિકોણાસન થાય છે.

૧૦૦ કંદપીડનાસન

બેસીને બંને પગની પાનીઓ નાભિથી થોડી નીચે રાખી, પગના પંજા ભૂમિભણી ત્રાંસા રાખી, બંને હાથ જોડીને સ્થિતિ કરવી તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે. એક એક પગને એવી રીતે રાખવાથી અર્ધકંદપીડનાસન થાય છે.

સૂચના:—આસનનો અભ્યાસ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે બેસી કરવાનો છે. આસનાભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યારે અગ્નિની સમીપ બેસવું, સ્ત્રીસંગ, દુર્જનસંગ, માર્ગગમન, પ્રાતઃકાલમાં ટાઢા જલથી સ્નાન, સૂર્યને ઘણા નમસ્કાર, માથાપર ભાર ઊપાડવો, ને ઘણા ઉપવાસ કરવા એ સર્વ છોડી દેવાં. એકાંત, પવિત્ર, નિરુપદ્રવ ને રમ્ય સ્થાનમાં આસનાભ્યાસ કરવો. કંબલ, મૃગછાલા કે વ્યાઘ્રચર્મ પાથરી તેપર આસનાભ્યાસ કરવો. ઊઘાડી ભૂમિપર આસનાભ્યાસ ન કરવો.

લૌકિકવૈદિક કર્મોની પ્રવૃત્તિ તથા ઉત્સાહ ઘટાડવાથી તથા અનંતમાં ચિત્તવૃત્તિને જોડવાથી આસનની સિદ્ધિ વેલાસર થાય છે. અનંતમાં

ચિત્તને જોડવાના પ્રથમ ઉપાયરૂપ નીચેના મંત્રનો જપ મનાય છેઃ—

" ॐ मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय नागराजाय नमः ॥ "

આસનના અભ્યાસથી પવનની ગતિનું મંદપણું, આલસ્યરહિતપણું, ઉત્સાહની વૃદ્ધિ, નીરોગપણું ને ક્ષુધાપિપાસાની અબાધા (પીડાનો અભાવ) એ ફલો ઉપજે છે.

જ્યાં ડોકની અમુક સ્થિતિ રાખવી એમ ન કહ્યું હોય ને થઈ શકે એમ હોય ત્યાં જાલંધરબંધ સમજવો. દૃષ્ટિની અમુક સ્થિતિ રાખવી એમ જ્યાં ન કહ્યું હોય ત્યાં રાખી શકાય એમ હોય તો નાસાગ્રદૃષ્ટિ રાખવી. પગ તથા હાથના સવ્યાપસવ્યના ભેદ કોઈ આસનમાં ન જણાવ્યા હોય ને થઈ શકતા હોય તો તે પણ એ આસનના અન્ય પ્રકારરૂપે યોજી લેવા. હાથને અમુક રીતે રાખવા એમ ન કહ્યું હોય ત્યાં રહી શકે એમ હોય તો સિદ્ધાસનની પેઠે હાથ રાખવા. હાથથી શરીરના કોઈ અવયવને પકડવાનું કહ્યું હોય ત્યાં અંગૂઠા અને તર્જનીથી પકડવાનું સમજવું.

આ આસનનિરૂપણનામની પ્રભામાં પોતાના સ્થૂલશરીરને સ્વસ્થ રાખવામાટે કેટલીક શારીરિક ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવે છે તેમાંથી જે શારીરિક ક્રિયાની જે યોગસાધકને અગત્ય જણાય તેણે તે શારીરિક ક્રિયા કરવી.

ફેફસાંના રોગો, શરીરની નબળાઈ, યકૃત ને પ્લીહાનો રોગ, રાત્રે નિદ્રાનો અભાવ વા રાત્રે નિદ્રા થોડી આવવી એ દોષ, દમ, રક્તાશયની નબળાઈ ને તનમનની વ્યાકુલતા નીચે જણાયેલી ક્રિયા યથાયોગ્ય સમજીને કરવાથી દૂર થશેઃ—

મનને શાંત રાખી યોગ્ય શય્યાપર પૂર્વદિશાભણી માથું આવે એમ ડાબે પડખે સૂઈ, જમણા હાથની મુઠી વાળીને જાણે તેમાં આશરે બશેર ભાર પકડ્યો હોય એમ ધારી તે હાથ જમણા સાથળની પાછળ રાખવો. પછી તે હાથ ત્યાંથી ઊપાડી ધીરે ધીરે

માથાના ઉપરના ભાગતરફ લઈ જવો. હાથ ઉપર લઈ જતી વેલા તે હાથ કોણીએથી વળવા દેવો નહિ ને બની શકે તેટલો ઉંડો શ્વાસ ધીમે ધીમે લેવો. પશ્ચાત્ તે હાથને પાછો જમણા સાથળની પછવાડેના ભાગતરફ જ્યાં હતો ત્યાં લઈ જવો, તે વેલા રેચક કરવો, આમ આશરે દશ મિનિટસુધી પ્રસન્નતાપૂર્વક વારંવાર કરવું. તે વેલા પોતાના તનમનમાંથી જે દોષ દૂર કરવો હોય તે દોષ દૂર થવા લાગ્યો છે એ ભાવના સ્વસ્થમને શ્રદ્ધાપૂર્વક કર્યા કરવી.

પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે જમણે પડખે સૂઈ ડાબા હાથથી ઉપર કહેલી રીતે દશ મિનિટસુધી આ ક્રિયા કરવી.

મોટા આંતરડામાં, નાના આંતરડામાં ને નળમાં ભરાઇ રહેતા મલને મલાશયમાં લાવવા નીચેની ત્રણ ક્રિયાઓ ઉપયોગી છેઃ—

૧ પૂર્વાભિમુખે સીધા ઊભા રહી, ઢીંચણને લગારે વળવા નહિ દઈ પોતાના બંને હાથ કેડ નીચે રાખી, પછી પોતાના શરીરને એકવાર જમણી બાજુ ને એકવાર ડાબી બાજુ નમાવવું એમ આશરે પાંચથી દશ મિનિટસુધી કરવું.

૨ ઉપરની રીતે ઊભા રહી આડે બાજુએ પોતાનું માથું ઉપર જણાવેલા સમયસુધી યથાશક્તિ નમાવ્યા કરવું.

૩ પૂર્વદિશાભણી માથું રહે એમ ચીતા સૂઇને પ્રથમ પોતાનો જમણો પગ ઢીંચણથી વાળીને બે હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પછી તે પગ લાંબો કરી પોતાનો ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળીને બે હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પગ વળતાં ને પકડી રાખતાં પૂરક ને પગ લાંબો કરતાં રેચક કરવો. આમ પાંચથી દશ મિનિટસુધી વારાફરતી વારંવાર યોગ્ય ભાવનાપૂર્વક ધીરજથી કર્યા કરવું.

દમના રોગની પીડા દૂર કરવામાટે નીચેની ક્રિયા કરવીઃ—

પૂર્વાભિમુખે ટટાર ઊભા રહી પોતાના બંને હાથ માથાઉપર સીધા બલપૂર્વક ધીરે ધીરે ઉંચા કરીને જોરથી મેળવવા. હાથ ઉપર

લઈ જતી વેલા બહારના વાયુને યથાશક્તિ અંતર ખેંચવો. પશ્ચાત્ થોડો કુંભક કરી પછી બંને હાથ ધીરે ધીરે નીચે લાવવા. તે વેલા અંતરના વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આમ આશરે પંદરથી ત્રીસ મિનિટસુધી કર્યા કરવું.

પેટનો દુઃખાવો દૂર કરવામાટે, પેટમાં આફરો ચઢ્યો હોય તે દૂર કરવામાટે, પેટના અન્ય વ્યાધિઓ દૂર કરવામાટે ને મંદાગ્નિ મટાડવામાટે નીચેની ક્રિયા ઉપયોગી છે:—

પૂર્વદિશાભણી પોતાનું માથું રહે એવી રીતે ઉંધા સૂઈ, પોતાના બંને પગ લાંબા રાખી, બંને હાથની મુઠીઓ મજબૂત વાળી તેને પોતાના માથાની બંને બાજુએ પૂર્વભણી લાંબા રાખવા. પછી તે બંને હાથો કોણી આગળથી ન વળે એમ ઊપાડી બરડાભણી લઈ જઈ શકાય તેટલા લઈ જવા. આમ કરતી વેલા બહારના વાયુને ધીરે ધીરે બની શકે તેટલો ફેફસાંની અંતર ખેંચ્યા કરવો. પછી યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પશ્ચાત્ બંને હાથોને ધીમે ધીમે આગળ હતા તે સ્થિતિમાં લાવવા. તે વેલા ફેફસાંની અંતરના વાયુને નાસિકાદ્વારા ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા આશરે પા કલાકસુધી સવારમાંજ કરવી.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં આસનનિરૂપણ એ નામની દશમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ.

———[*]———

અગીઆરમી પ્રભા

પ્રાણાયામનિરૂપણ

બધા હઠયોગનો પ્રાણાયામમાં અંતર્ભાવ છે. 'હ' એટલે સૂર્ય અથવા પ્રાણ અને 'ઠ' એટલે ચંદ્રમા અથવા અપાન. એ બંનેને એકત્ર કરવાની તથા તેમાં સાહાય્ય કરનારી ક્રિયાઓને હઠયોગ કહે છે.

હઠવિદ્યાના પ્રથમ પ્રવર્તક **શ્રીઆદિનાથ** છે. કલિયુગના સમયમાં મત્સ્યેંદ્ર, ગોરક્ષ, જાલંધર, ભર્તૃહરિ, ગોપીચંદ, શાબર, આનંદભૈરવ, ચૌરંગી, મીનનાથ, વિરૂપાક્ષ, બિલેશય, મંથાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ, બુદ્ધ, કંથડી, કોરંટક, સુરાનંદ, સિદ્ધપાદ, ચર્પટી, કાનેરી, પૂજ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી, બિંદુનાથ, કાકચંડીશ્વર, અલ્લામ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ તથા ખંડકાપાલિકાદિ મહાસિદ્ધ પુરુષોએ એ અદ્ભુત વિદ્યાનો સાધન, લક્ષણ, ભેદ તથા ફલસહિત અનુભવ કર્યો છે. હઠયોગ સર્વે યોગના આધારરૂપ ગણાય છે, ને ત્રિવિધ તાપથી પીડાયેલા લોકોને એ અતિશીતલતાવાળું આશ્રયસ્થાન છે.

હઠવિદ્યા ગુપ્ત રીતે સિદ્ધ કરવાની છે. ગુપ્ત રાખેલી એ વિદ્યા બલવાન્ અને ફલદાતા થાય છે, અને અનધિકારીઓપાસે જ્યાં ત્યાં પ્રકાશ કરેલી એ વિદ્યા બલહીન અને ફલવિનાની નીવડે છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર, અતિશૂદ્ર ને સ્ત્રીને પણ આ વિદ્યા પાવન કરે છે; અને શાંતચિત્તવાળા, નિરિચ્છ, નિષ્પાપી, વિધિયુક્ત નિષ્કામ કર્મ કરનારા, કામસંકલ્પરહિત, યમનિયમ પાળનારા, સર્વસંગવિવર્જિત, વિદ્વાન્, જિતક્રોધ, સત્યધર્મપરાયણ, ગુરુસેવામાં પ્રીતિવાળા, સુશિક્ષિત ને જોવા તથા સાંભળવાના વિષયોથી જેમનું મન વિરક્તભાવને પામેલું છે એવા અધિકારીઓને તે મોક્ષરૂપ ફલ આપે છે.

જે યોગી આસનજિત થયો હોય, જેણે ઇંદ્રિયો જિતી લીધી હોય, અને જે પથ્ય હિતકારી તથા પ્રમાણયુક્ત ભોજન કરનાર હોય તેણે શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ બે પ્રકારના છે, સગર્ભ ને અગર્ભ. પ્રણવના મંત્રસહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભ, ને મંત્રવિના પ્રાણાયામ કરવા તે અગર્ભ. વળી રેચકપ્રાણાયામ, પૂરકપ્રાણાયામ ને કુંભકપ્રાણાયામ એમ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ ગણવામાં આવે છે. શરીરમાંના

વાયુને નાસાપુટદ્વારા યત્નપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થવું તે રેચક પ્રાણાયામ, બહારના વાયુને નાસાપુટદ્વારા અંતર આકર્ષી સર્વે પ્રાણવહાનાડીઓને પ્રાણથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થવું તે પૂરકપ્રાણાયામ, ને રેચકપૂરકવિનાજ, શરીરમાંના વાયુને જ્યાંનો ત્યાં રોકી સ્થિર થવું તે કુંભકપ્રાણાયામ કહેવાય છે. જો વાયુ ચલાયમાન થાય તો ચિત્ત ચલાયમાન થાય છે, અને જો વાયુ સ્થિર થાય તો ચિત્ત પણ સ્થિર થાય છે. વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરુષ દીર્ઘજીવી થાય છે, તેમજ તેને ઈશભાવ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

દેહ અને પ્રાણનો સંયોગ તે જીવન કહેવાય છે અને તેનો વિયોગ તે મરણ કહેવાય છે, માટે પ્રાણનિરોધ કરવો એ દીર્ઘજીવન ઇચ્છનારને પણ ઉપયોગી છે.

સ્થૂલશરીરમાંની નાડીઓમાં મલ ભરેલો હોવાથી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી, ને તેથી તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, અને તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા વિના મનુષ્યને મોક્ષ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે જ્યારે બધી નાડીઓ મલરહિત થઈ જાય છે, ત્યારે યોગાભ્યાસી પ્રાણવાયુને રોકવામાં સમર્થ થાય છે.

નાડીઓને મલરહિત એટલે શુદ્ધ કર્યા વિના પ્રાણ રોકી શકાતો નથી, તથા ચાંચલ્ય ને આલસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણના ધર્મો ચિત્ત આદિમાંથી નાશ પામતા નથી તેથી ચિત્તમાં યોગાભ્યાસમાટે ઉત્સાહ તથા યોગ્ય સાહસ આવતાં નથી માટે અભ્યાસીએ પ્રકાશવાળી સાત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. પ્રાણાયામથી સુષુમ્ણાદિમાં રહેલો મલ નાશ પામે છે. તેથી પ્રાણનો નિરોધ કરવાને અભ્યાસી સમર્થ થાય છે. પ્રાણનું અન્ય નામ વીરભદ્ર–કલ્યાણ કરવામાં પરાક્રમી–છે.

આ શરીરમાં પ્રાણજ મુખ્ય છે. **શ્રીશિવસ્વરોદયમાં** પણ નીચેના સંવાદવડે પ્રાણનીજ ઉત્તમતા દર્શાવી છે:—

श्रीदेव्युवाच ॥

" देवदेव महादेव सर्वसंसारसागरे ।
किं नराणां परं मित्रं सर्वकार्यार्थसाधकम् ॥ "

ईश्वर उवाच ॥

" प्राण एव परं मित्रं प्राण एव परः सखा ।
प्राणतुल्यः परो बंधुर्नास्ति नास्ति वरानने ॥ "

અર્થ:—શ્રીદેવી પૂછે છે:— હે દેવના દેવ શંભો ! સર્વ સંસારસમુદ્રમાં મનુષ્યનાં સર્વ કાર્યોની સિદ્ધિ કરનાર પરમ મિત્ર કયેા છે ? "

શ્રીઈશ્વર ઉત્તર આપે છે:—' હે સુંદરમુખવાળી ! પ્રાણજ પરમ મિત્ર છે, શ્રેષ્ઠ સખા છે, પ્રાણતુલ્ય શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ નથી. "

શરીરમાંની પ્રાણવહાનાડીઓમાં નીચેની દશ પ્રાણવહાનાડીઓ મુખ્ય છે. ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુષા, કુહૂ અને શંખિની. આ દશમાં પ્રથમની ત્રણ મુખ્ય છે. તેમાં ઇડા વામભાગમાં, પિંગલા દક્ષિણભાગમાં ને સુષુમ્ણા મધ્યભાગમાં થઈ તાલુનું ભેદન કરી બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવર્તેલી છે. ગાંધારી વામનેત્રમાં, હસ્તિજિહ્વા જમણા નેત્રમાં પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબુષા મુખમાં, કુહૂ લિંગમાં અને શંખિની મૂલસ્થાનમાં છે.

મુખ્યપ્રાણ પાંચ છે, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન અને સમાન. ઉપપ્રાણ પણ પાંચ છે, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. તેમાં પ્રાણ હૃદયમાં, અપાન ગુદાસ્થાનમાં, વ્યાન સર્વ શરીરમાં, ઉદાન કંઠસ્થાનમાં અને સમાન નાભિસ્થાનમાં છે. નાગથી ઉદ્ગાર, (ઓડકાર,) કૂર્મથી આંખનું વીચાવું ઉઘડવું, કૃકલથી છીંક, દેવદત્તથી બગાસાં ને ધનંજયથી મરેલા શરીરનું ફૂલવું એ કર્મો થાય છે.

યેાગસાધકે પોતાના શરીરમાં જે પ્રાણસંચાર થાય છે તેને ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા એ ત્રણ નાડીથી જાણવેા. ઇડાનું અન્ય નામ ગંગા છે, ને તેના દેવ ચંદ્ર છે, પિંગલાનું અન્ય નામ યમુના

છે, ને તેના દેવ સૂર્ય છે, અને સુષુમ્ણાનું અન્ય નામ સરસ્વતી છે, ને તેના દેવ અગ્નિ છે.

ચિત્તનાં બે બીજ છે, વાસના અને પ્રાણવાયુ. ચિત્ત અને પ્રાણ એ બેમાંથી એકનેા નિરેાધ થયે બીજાનેા પણ નિરેાધ થાય છે, કેમકે દૂધપાણીની પેઠે મિશ્રપણું પામેલાં અને તુલ્ય ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણની પ્રવૃત્તિ થાય છે ત્યાં ચિત્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે, અને જ્યાં ચિત્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે, ત્યાં પ્રાણની પણ પ્રવૃત્તિ થાય છે, માટે એકનેા નાશ થયે સારસપક્ષીના જોડાની પેઠે બીજાનેા પણ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થયે બીજાની પણ પ્રવૃત્તિ થાય છે. વ્યુત્થાનને પામેલાં ચિત્તાદિ પરાઙ્મુખ થઈ દેહાદિનેા નિર્વાહ કરે છે, અને તે પ્રત્યઙ્મુખે નિરેાધ થયે મેાક્ષપદની સિદ્ધિ કરે છે. માટે બ્રહ્માદિક સુરગુરુએા પણ કાલના ભયથી પ્રાણાયામ-પરાયણ રહે છે. આમ છે, માટે યેાગસાધકે પ્રાણજય થતાંસુધી સિદ્ધગુરુના આદેશાનુસાર પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ સતત કરવેા.

યેાગસાધકે પ્રાણાયામથી કફાદિ દેાષેાનેા, પ્રત્યાહારથી પાતકેાનેા ધારણાથી દુ:ખનેા અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનેા દાહ કરવેા. જેમ સુવર્ણ તપાવવાથી શુદ્ધ થાય છે તેમ ઈંદ્રિયકૃત દેાષેા પ્રાણનિરેાધથી દગ્ધ થાય છે.

જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભક ને રેચક, એવા ક્રમથી કરવામાં આવે તે વૈદિક પ્રાણાયામ ને જે પ્રાણાયામ રેચક, પૂરક અને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે તે તાંત્રિકપ્રાણાયામ કહેવાય છે. નીચેના શ્લેાકથી પણ એમજ કહેવામાં આવ્યું છે:—

> पूरणादिरेचनांतः प्राणायामस्तु वैदिकः।
> रेचनादिपूरणांतः प्राणायामस्तु तांत्रिकः॥"

ભાવાર્થ:—આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે, ને આદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે.

સ્થૂલશરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાનો હોય ત્યાં ત્યાં મનોવૃત્તિ રાખી તે તે સ્થાનમાં યોગસાધકે પોતાના પ્રાણનું ગમન કરાવવું. એમ કરવાથીજ પ્રાણજય નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ થાય છે. શ્રીઅમૃતનાદોપનિષદ્‌માં પણ નીચેની શ્રુતિથી એમજ કહ્યું છે:—

"**येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।**
अतः समभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥"

ભાવાર્થ:—આ યોગી જે મનરૂપ કરણથી ગંતવ્યસ્થાનનો નિશ્ચય કરે છે તે મનની સાથેજ પ્રાણ જાય છે. મનવડે તે તે સ્થાનના ધ્યાનથીજ ત્યાં પ્રાણપ્રવેશ થાય છે, માટે સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાસારુ અવશ્ય નિત્ય મનોધારણરૂપ અભ્યાસ કરવો.

અન્યત્ર પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે:—

"**मारुताभ्यसनं सर्वं मनोयुक्तं समाचरेत् ।**
इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥"

ભાવાર્થ:—પ્રાણાયામનો સર્વે અભ્યાસ મનસહિત કરવો. બુદ્ધિમાને અન્ય પ્રકારે મનોવૃત્તિ ન કરવી.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ ક્રોધાદિનો ત્યાગ રાખવો જોઇએ. શ્રીઅમૃતનાદોપનિષદ્‌ની નીચેની શ્રુતિથી પણ એમજ કહેવામાં આવ્યું છે:—

"**भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।**
अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥"

ભાવાર્થ:—ભય, ક્રોધ, આલસ્ય, અતિનિદ્રા, ઉજાગરો, અત્યાહાર ને અનાહારનો યોગી નિત્ય ત્યાગ કરે.

આમ છે માટે યોગાભ્યાસીએ મનોવિકારોને વશ કરી આહાર-વિહાર ને નિદ્રાજાગરણ આદિ યુક્ત રાખવાં જોઈએ.

તપિની, તાપિની, ધૂમ્રા, મરીચી, જ્વાલિની, રુચિ, સુષુમ્ણા, ભોગદા, વિશ્વા, બોધિની, ધારિણી ને ક્ષમા એ શ્રીસૂર્યની દ્વાદશ કલાનાં નામો છે. અમૃતા, માનદા, પૂષા, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, રતિ, ધૃતિ,

શશિની, ચંદ્રિકા, કાંતિ, જ્યેાત્સ્ના, શ્રી, પ્રીતિ, અંગદા, પૂર્ણા ને પૂર્ણામૃતા એ ચંદ્રની સેાળ કલાનાં નામેા છે; અને ધૂમ્રા, અર્ચિ, ઊષ્મા, જ્વલિની, જ્વાલિની, વિસ્ફુલિંગિની, સુશ્રી, સુરૂપા, કપિલા ને હવ્યકવ્યવહે એ દશ અગ્નિની કલાનાં નામેા છે. શ્રીસૂર્ય ચંદ્ર ને અગ્નિ એ અનુક્રમે પિંગલા, ઇડા ને સુષુમ્ણાના દેવેા છે. એ વાર્તા પૂર્વે કહેવાઇ ગઇ છે.

પ્રાણાયામ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધકે તેના અભ્યાસનેા પ્રથમ આરંભ શરદ્ કિંવા વસંતઋતુમાં કરવેા. અન્ય ઋતુમાં પ્રથમ આરંભ કરવાથી કફાદિધાતુની વિષમતા થાય તેા રેાગાદિની ઉત્પત્તિ થવાનેા સંભવ રહે છે.

ઉત્તર અથવા પૂર્વભણી મેાં રાખી પદ્માસને, સિદ્ધાસને, કિંવા સ્વસ્તિકાસને બેસી પેાતાના શ્રીસદ્‌ગુરુને તથા શ્રીસદાશિવને પ્રણામ કરી, પછી "**अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकं समाधि-तत्फलसिद्ध्यर्थं प्राणायामानहं करिष्ये ॥**" એમ સંકલ્પ કરી જમણા નાસાપુટને દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા સહેજ રેચક કરી પશ્ચાત્ નાસિકાના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ચંદ્રનાડીવાટે બહારના પવનને કમલના નાલથી જલને ખેંચીએ તેવી રીતે સેાળ માત્રાથી (પ્રણવનેા ઉચ્ચાર કરતાં કિંવા ચપટી વગાડતાં જેટલેા કાલ લાગે તેટલા કાલને માત્રા કહે છે.) અંતર ખેંચવેા. આ વેલા નાભિને વિષે શ્રીવિષ્ણુનું કિંવા ચંદ્રનું ધ્યાન કરવું, ને મૂલબંધ રાખવેા; પછી જાલંધરબંધ કરી શરીરના સર્વ અવયવેાને અચલ ધારણ કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રને રેાકી ચેાસઠ માત્રાસુધી પવનને રુંધવેા. આ વેલા હૃદયમાં શ્રીબ્રહ્માનું કિંવા અગ્નિનું ધ્યાન કરવું, અને ત્યારપછી ઉડ્ડીયાનબંધ કરી ધીમે ધીમે બત્રીશ માત્રાસુધી ઉદરગત સર્વ પ્રાણવાયુને સૂર્યનાડીથી બહાર કાઢવેા. આ વેલા લલાટમાં શ્રીમહાદેવનું કિંવા શ્રીસૂર્યનું ધ્યાન કરવું, ને નાસિકાનું ડાબું

છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રૂંધી રાખવું, કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. ત્યારપછી વળી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી પશ્ચાત્ ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર કરવું. જે નાસાપુટથી પૂરક કર્યો હોય તેજ નાસાપુટે રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તુરતજ રેચક કરવો નહિ. આ ક્રિયાને અનુલોમવિલોમ વા મલશોધક પ્રણાયામ કહે છે.

દિવસમાં ચાર વાર એટલે પ્રાતઃકાલે, બપોરે, સાયંકાલે અને મધ્યરાત્રિએ ત્રણ ત્રણ ઘડીસુધી પ્રાણાયામ કરવા. ઉપર જણાવેલી પ્રત્યેક વેલાએ ૮૦-૮૦ (એંશી એંશી) પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. આ છેવટની રીતિ છે, આરંભમાં યથાશક્તિ કરી નિત્યપ્રતિ તેમાં થોડી સંખ્યા વધારી એંશીપર્યંત પહોંચવું. જો અર્ધી રાત્રે પ્રાણાયામ ન થઈ શકે એમ હોય તો નિત્ય ત્રણ વાર પ્રાણાયામ કરવા. જેની પ્રકૃતિ કોમલ હોય તેણે પ્રાતઃકાલે સાઠ, મધ્યહ્નને ચાળીશ ને સાયંકાલે વીશ પ્રાણાયામ કરવા. આવી રીતે લાગટ ત્રણ માસ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી નાડીસમૂહ શુદ્ધ થાય છે.

શરીરને સરલ તથા અચલ રાખી પ્રણવસહિત મૂલાધારથી પ્રાણને ઊપાડી બંને નાસિકાપુટથી ધીમે ધીમે બહાર જવા દેવો ને ધીમે ધીમે તેને પાછો મૂલાધારપર્યંત પ્રણવસહિત આવવા દેવો. આ વેલા દષ્ટિ નાસિકાગ્રપર રાખવી, ને ખોળામાં ડાબા હાથના પંજાપર જમણા હાથનો પંજો રાખવો. આવા પ્રાણાયામદ્વારા પણ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.

કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી પરસેવો આવે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ થાય છે, અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી શરીર હળવું થઈ પવન બ્રહ્મરંધ્રમાં લય પામે છે, બેંતાળીશ વિપલ કુંભક રહે તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામકાલ છે, ચોરાશી વિપલ કુંભક રહે તે મધ્યમ પ્રાણાયામકાલ છે, અને એક સો પચીશ વિપલ કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણાયામકાલ છે.

પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે, બાહ્ય, આભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રશ્વાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે બાહ્ય, શ્વાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે આભ્યંતર ને બંનેની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ કહેવાય છે. આ ત્રણેનો ક્રમે કરીને રેચકપ્રાણાયામથી, પૂરકપ્રાણાયામથી ને કુંભકપ્રાણાયામથી અભેદ જાણવો.

સર્વ યોગસાધનમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે, કારણકે તે સિદ્ધ થવાથી પ્રત્યાહારાદિ સિદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી જે પરસેવો આવે તે પરસેવાથી તૈલાભ્યંગની પેઠે અભ્યાસીએ પોતાના શરીરને ચોળવું, કેમકે તેમ કરવાથી શરીરની સ્થૂલતા તથા જડતા નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરમાંના કફાદિનું શોષણ થાય છે માટે અભ્યાસ કરનારે પ્રથમકાલમાં દૂધ અને ઘૃતયુક્ત ભોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની અવશ્યક્તા નથી.

પૂરકવેલા મૂલબંધ રાખવો, ને પૂરક કર્યા પછી મૂલબંધસહિત જાલંધરબંધ કરવો, અને રેચકના આરંભમાં મૂલબંધસહિત ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો, આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં રાખી, બંધયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી બધા રોગો નાશ પામે છે.

આસનબંધાદિક વિધિયુક્ત પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે ધાતુની વિષમતાથી થયેલા સર્વ રોગો નાશ પામે છે, અને બંધવિના અયુક્તિથી પ્રાણાયામ કરવાથી હિડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, જ્વર તથા આંખના કાનના અને માથાના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

જેમ સિંહ વનહસ્તી તથા વ્યાઘ્ર યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી શનૈ: શનૈ: વશ થાય છે; તેમ વાયુ પણ અભ્યાસથી ધીરે ધીરે વશ થાય છે. જો તેને સહસા ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીનો નાશ કરે છે.

પૂરક ઉતાવળે કરાય તો અડચણ નહિ, પણ રેચક તો ધીમે ધીમેજ કરવો, ઉતાવળે રેચક કરવાથી બલની હાનિ થાય છે.

જ્યારે શરીરમાંની નાડીઓનો સમૂહ મલરહિત થાય છે ત્યારે અભ્યાસીનું શરીર કૃશ થાય છે, અને તેના શરીરની કાંતિમાં વધારો થાય છે. કુંભકમાં પ્રાણને વધારે વાર રુંધી રાખતાં આવડે તો નાડીની શુદ્ધિથી જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ, નાદની પ્રકટતા તથા આરોગ્યનો લાભ થાય છે.

જે પુરુષમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામના અભ્યાસની પહેલાં યોગનાં ષટ્કર્મ સિદ્ધ કરવાં જોઇએ. નેતિધૌતિ આદિ યોગનાં ષટ્કર્મો હવે પછી કહેવામાં આવશે. વાત, પિત્ત ને કફ જેના શરીરમાં સમાન હોય અને મેદ ને શ્લેષ્મ અધિક ન હોય તેને તે ષટ્કર્મ સિદ્ધ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

જ્યાંસુધી પ્રાણવાયુ શરીરમાં નિરોધ પામીને રહે ત્યાંસુધી અંતઃકરણ વ્યગ્ર થતું નથી અને જ્યાંસુધી દૃષ્ટિ ભૃકુટીના મધ્ય-ભાગમાં રહે ત્યાંસુધી તે યોગીને કાલનું ભય લાગતું નથી.

જ્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે ત્યારે વાયુ ઇડાપિંગલાની મધ્યમાં રહેલી જે સુષુમ્ણાનાડી તેના મુખનું ભેદન કરી તેમાં સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરે છે.

સુષુમ્ણાની અંતર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે, અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા કિંવા મનોન્મની અવસ્થા કહે છે.

જે કુંભકના અનુષ્ઠાનના પ્રકારને જાણે છે તે ઉન્મનીઅવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદનાદિક જે નાનાપ્રકારના કુંભક છે તે કરે છે. જુદા જુદા પ્રકારના કુંભકના અભ્યાસથી અભ્યાસીને જુદી જુદી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, ૧ સૂર્યભેદન, ૨ ઉજ્જાયી, ૩ સીત્કારી, ૪ શીતલી, ૫ ભસ્રિકા, ૬ ભ્રામરી, ૭ મૂર્ચ્છા ને ૮ પ્લાવિની.

ભસ્ત્રિકા, મૂર્ચ્છા ને પ્લાવિનીવિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરકવેલા મૂલબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલબંધસહિત જાલંધરબંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડો બાકી હોય ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મૂલબંધસહિત ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. જાલંધરબંધને સ્થલે જો જિહ્વાબંધ કરે તોપણ ચાલે, જિહ્વાને રાજદંતોના મૂલમાં સારી રીતે સ્થાપન કરી રાખવાની ક્રિયાને જિહ્વાબંધ કહે છે.

૧ સૂર્યભેદન

પ્રથમ પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, કિંવા સિદ્ધાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બલપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠાથી બંધ કરી, મુખ તથા ચક્ષુ આદિ સર્વ દ્વાર બંધ રાખી પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત રુંધવો, ને ત્યારપછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો; આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને સૂર્યભેદન કહે છે. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ ઉજ્જાયી

પદ્માસન કે સિદ્ધાસને બેસી, કિંવા હાલતાં ચાલતાં, મોઢું બંધ કરી બંને નાસાપુટવાટે કંઠથી હૃદયસુધી શબ્દસહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો. પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રુંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈઃ શનૈઃ છોડવો. આ કુંભકને ઉજ્જાયી કહે છે. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, (સળેખમ તથા ઊધરસાદિ ઉત્પન્ન કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાડીવિકાર, જલવિકાર, ઉદરવિકાર તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બલવાન્ કરે છે.

આ કુંભક કરતી વેલા જાલંધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીત્કારી

પદ્માસને, સિદ્ધાસને અથવા સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકાકનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોલાકારે રાખી મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાલમાં કે અભ્યાસપછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ, કારણ તેમ કરવાથી બલની હાનિ થાય છે, પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે, ભૂખતરષ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બલ વધે છે, બુદ્ધિબલ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી

સાધકયોગી સિદ્ધાસને કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકાકનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢાવાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રુંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને **શીતલી** કહે છે. જિહ્વાને મુખબહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગીજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા, જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. ભૂખતરષ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ ભસ્ત્રિકા

અર્ધપદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો ડાબા ઢીંચણઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂલબંધ કરી, ડોક શિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય કંઠ તથા કપાલને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેલા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી રાખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન યત્નપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરી રેચકપૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનૈ: શનૈ: રેચક કરવો. ભસ્ત્રિકાની આ એક રીતિ થઈ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિપ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકાકુંભક કરવામાં આવે છે:—

નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રુંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી ઇડાથી શનૈ: શનૈ: રેચક કરવો. પુન: ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કહેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગલાથી રેચક કરવો.

આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારો છે, તથા કફ પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્ણાના મુખઆગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રુદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડા ત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્ણાના મુખની આસપાસ વીંટાઈ

રહેલી છે, તેને જાગ્રત્ કરે છે. આ કુંભક યોગસાધકના અંતઃકરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા (ત્રણે ઋતુમાં) સર્વને હિતકર છે.

---

૬ ભ્રામરી

પદ્માસને બેસી, મુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદસહિત પવનને અંતર ખેંચવો ને પછી ધીમે ધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભકસાથે પૂરકરેચક કરવા. આ કુંભકને ભ્રામરીકુંભક કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચલતાનો નાશ થાય છે. તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

---

૭ મૂર્ચ્છા

પદ્માસને બેસી, ડોક સીધી રાખી પ્રથમ ઇડાનાડીવાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જાલંધરબંધ કરવો, ને બંને હાથના બંને અંગૂઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાંથી નાક ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને પછી શનૈઃ શનૈઃ જાલંધરબંધસહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્ચ્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્ચ્છા એવું નામ પાડેલું છે. કોઈ યોગીઓ આ કુંભકને ષણ્મુખીમુદ્રા પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તચાંચલ્યના નાશદ્વારા સાત્ત્વિક સુખ આપનાર છે.

---

૮ પ્લાવિની

અર્ધપદ્માસન વાળી, છાતી બહાર કાઢી, માથાભણી બંને હાથ લાંબા કરી, તેના અંગૂઠાના આંકડા પરસ્પર દૃઢ બીડી, પૂરકવડે

શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને ચારે ગમ પરિપૂર્ણ કરી, સ્થિર થઈ સૂવું તે પ્લાવિનીકુંભક કહેવાય છે. આવી રીતે જેનું ઉદર ચારે ગમ વાયુથી ભરેલું છે એવો યોગી શરીર હળવું થઈ જવાથી સુખેથી અગાધ જલમાં કમલના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં શીતલતા ઉપજાવનારો છે.

કુંભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભકના બે પ્રકાર છે, સહિત ને કેવલ, પૂરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિતકુંભક ને તે વિના જે એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવલ-કુંભક કહેવાય છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો "ઘટ ઘટ" એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે જાણવું જે કેવલકુંભક સિદ્ધ થયો. કેવલકુંભક પ્રાપ્ત થતાંસુધી સહિતકુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવલકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ કિંવા વીશ કરવા ને બાકીના કેવલકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવલકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચકપૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રુંધવો હોય ત્યારે ઇચ્છામાત્રથી અનાયાસે રુંધાઈ જાય એ કેવલકુંભકનું લક્ષણ જાણવું. આ કેવલકુંભક જેને સિદ્ધ થયો હોય તેવા યોગીને ત્રણ લોકમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિ આદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે.

સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિરઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે; સીત્કારી અને શીતલી એ બે કુંભક શીતલ છે, માટે તે ગીષ્મઋતુમાં હિતકારક છે; ને ભસ્ત્રિકાકુંભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે.

સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે. ઉજ્જાયી વિશેષે શ્લેષ્મરોગને હરે છે, સીત્કારી તથા શીતલી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્ત્રિકાકુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી શરીરપ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઈ જાય છે, તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, રુદ્રગ્રંથિ તથા વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન કરે છે.

ગામ, નગર, વન ને પર્વત આદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે તેમ બધી યોગક્રિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરુની દયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે, તથા સુષુમ્ણાનાડીના અર્ગલરૂપે રહેલા કફાદિક દૂર થાય છે ત્યારે ષટ્ચક્રનો ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ગ્રંથિનું પણ ભેદન થાય છે.

હઠયોગવિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, અને રાજયોગવિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયોગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાંસુધી હઠયોગ તથા રાજયોગ એ બંનેનો સાથે અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે.

યોગાભ્યાસી પ્રાણનું રેચન કરી સંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં ઉપજેલી બ્રહ્માકારસ્થિતિથી આગળ વધી ચિત્તનો પરવૈરાગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતના અભ્યાસની યુક્તિથી હઠાભ્યાસીને હઠાભ્યાસદ્વારા રાજયોગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શરીરનું કૃશપણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપણું, નેત્રનું સુનિર્મલપણું, આરોગ્ય, બિંદુજય, જઠરાગ્નિની દીપ્તિ ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હઠાભ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારાં લક્ષણો જાણવાં.

જ્યારે શરીરમાંની નાડીઓની શુદ્ધિ થઈ કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે ત્યારે પ્રાણ સુખપૂર્વક સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા, (સૂર્યના સુષુમ્ણકિરણસાથે જોડનારી,) શૂન્યપદવી, (જગતનો અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) બ્રહ્મરંધ્રનો મહામાર્ગ, શ્મશાન, (નામરૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, (શંભુને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, (ઇડાપિંગલાની વચ્ચેનો માર્ગ,) બ્રહ્મનાડી (બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરનારી

નાડી) ને બ્રહ્મદ્વાર (બ્રહ્મની પ્રાપ્તિનું બારણું) એ શબ્દો એકજ અર્થનું બોધન કરનારા છે.

યેાગનિષ્ઠ ગુરુવિના યેાગાભ્યાસ ફલદાતા થતેા નથી.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાલમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરુની અપેક્ષા છે, વિશેષપણે તેમની અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાનકાલમાં તેા વિશેષપણે શ્રીગુરુની અપેક્ષા છે. શ્રીયેાગબીજમાં પણ એમજ કહ્યું છે:—

" मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ "

અર્થ:—જેને પ્રાણજય સિદ્ધ થયેલ હોય તે શ્રીગુરુનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરુના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણજય કરે—શ્રીગુરુ જેવી રીતે પ્રાણનેા જય કરવાનેા વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણનેા જય કરે.

શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ નીચેના શ્લેાકદ્વારા શ્રીગુરુવડેજ યેાગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

" वेदांततर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यः,
चिंतामणिर्ह्येकगुरुं विहाय ॥ "

અર્થ:—શ્રીગુરુવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના ભણવાથી, તથા નાનાપ્રકારના પુરાણાદિક ગ્રંથસમૂહનું અવલેાકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલ ધ્યાનાદિ સત્સાધનેાવડે મનુષ્યને યેાગરૂપ ચિંતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

શ્રીસ્કંદપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લેાકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે:—

" आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥ "

અર્થઃ—શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વે યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિરબુદ્ધિવાળો પોતે તેઓવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે **છે.**

શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદ્‌માં પણ નીચેની શ્રુતિવડે **શ્રીગુરુભક્તના** હૃદયમાંજ યોગવિદ્યાનો આવિર્ભાવ થાય છે એમ જણાવ્યું છેઃ—

" यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः, प्रकाशंते महात्मनः ॥ "

અર્થઃ—જે પુરુષની ઈશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઈશ્વરની પેઠે પોતાના ગુરુમાં પણ પરમ ભક્તિ હોય તે મહાત્માનેજ યોગરહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓના અર્થોનું યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ શ્રીગુરુની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના શ્લોકદ્વારા જણાવી છેઃ—

यथा खनन्खनित्रेण नरो वार्यधिगच्छति ।
तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥ "

અર્થઃ—જેમ મનુષ્ય કોદાળીવડે પૃથ્વીને ખોદીને પાણી મેળવે છે તેમ **શ્રી**ગુરુની સેવા કરનારો તેમની સેવા કરીને તેઓના હૃદયમાં રહેલી વિદ્યા મેળવે છે.

નીચેના સૂત્રવડે **શ્રીસાં**ખ્યદર્શનમાં પણ **શ્રી**કપિલભગવાને એજ વાત વર્ણવી છેઃ—

" प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् ॥"

અર્થઃ—જેમ **શ્રીસદ્‌**ગુરુને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને, અને **શ્રીસદ્‌**ગુરુની સેવા કરીને ઈંદ્રે લાંબે કાલે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી હતી તેમ બીજા જિજ્ઞાસુને પણ એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

———:o:———

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી યોગક્રિયાઓ

——:o:——

પ્રાણાયામની મુખ્ય ક્રિયા તથા આઠ પ્રકારના કુંભકવિષે ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આવ્યું છે, હવે એ ક્રિયાને સાહાય્ય કરનારી બીજી કેટલીક યોગક્રિયાઓ છે તે નીચે બતાવવામાં આવે છે.

એ સહાય્યક ક્રિયાઓના આપણે બે મુખ્ય ભાગ પાડીએ, ૧ મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ.

મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ

૧ નેતિ, ૨ બ્રહ્મદાતણ, ૩ ધૌતિ, ૪ બસ્તિ, ૫ નૌલિ, ૬ ત્રાટક, ૭ કપાલભાતિ, ૮ ગજકરણી એ આઠ મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ છે.

૧ નેતિ

નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્યનેતિ, ઘર્ષણનેતિ ને યુગલનેતિ. એ ત્રણે નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે:—

દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો ગ્રંથિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવા ચાર વેંતની લંબાઈનો રાખી તેને સવાસોવડો કે દોઢસોવડો કરવો. પશ્ચાત્ તેના મધ્યભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધાવિનાનો રહેવા દેવો, ને બીજા અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે અર્ધા ભાગને મીણ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા ઉત્તરાદે મોઢે ઉભડક બેસી, ડોક ઉંચી રાખી, નાકને શુદ્ધ કરી, તથા નેતિને પાણીમાં ભીંજવી, મીણવાળા ભાગનો છેડો ધીરેથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વહેતો હોય તે છિદ્રમાં નાંખી તે છેડો ગળાઉપરની કાકડીઆગળ આવે

ત્યારે તેને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે પકડી મોઢાવાટે તે નેતિ બહાર કાઢવી. [અમુક પડખાની કાખલીમાં થોડી વાર ઢીંચણ દબાવી રાખવાથી તેની સામી બાજુના નાસિકાના છિદ્રમાંથી પવન વહેવા લાગશે. આરંભના અભ્યાસીને જે નાસાપુટમાંથી પવન જાઆવ કરતો હોય તેમાં નેતિ નાંખવી સરલ પડે છે, માટે ઉપરની ક્રિયા તેવાના ઉપયોગમાટે દર્શાવી છે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયે પવનની જાઆવ જોવાની અપેક્ષા રહેતી નથી.] પશ્ચાત્ તેને ધોઈ શુદ્ધ કરવી. પછી તેને નાસિકાના બીજા છિદ્રમાં ઉપર કહેલી રીતે નાંખી ઉપરની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવી. આ સામાન્યનેતિનું વર્ણન થયું.

ઘર્ષણનેતિમાં તંતુઓ તો સામાન્યનેતિના જેટલાજ લેવા, પણ તેની મધ્યે દોરો ન બાંધવો તથા વળ દીધા વિના અર્ધો ભાગ ન રહેવા દેવો. તેના બંને છેડા ઉંદરપુચ્છા કરી તેના સરખા ત્રણ વિભાગ કરી તેને સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવી પછી તેના ઉપર મીણ ચઢાવવું. પશ્ચાત્ સામાન્યનેતિની પેઠે તેનો એક છેડો નાસાપુટમાં નાંખી તેનો બીજો છેડો પૂર્વની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવો. પછી ડાબે હાથે નાકની બહારનો છેડો પકડી ને જમણે હાથે મોઢાવાટે બહાર કાઢેલા છેડાને પકડીને તે બંને હાથો હળવે હળવે હલાવી તે નેતિવડે નાકની અંતરના ભાગનું ઘર્ષણ કરવું. આ ઘર્ષણનેતિનું વર્ણન થયું. મલમલના બે પાતળા કડકા પલાળી સૂકવી તેનો પણ ઘર્ષણનેતિરૂપે ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ઘર્ષણનેતિની પેઠે બંને છેડા ઉંદરપુચ્છા રાખી વચ્ચેનો એક વેંતજેટલો ભાગ વળ દીધાવિનાનો રાખી બંને છેડાઓ ક્રમથી નાકનાં બંને છિદ્રોમાં નાંખી તે ક્રમથી મુખવાટે બહાર કાઢી તે બંને છેડાઓને દૃઢ મેળવી કિંવા એક પાતળા દોરાથી સારી રીતે બાંધી પછી તે નેતિને એક ગમ ધીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાકબહાર કાઢી છોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટેથી તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગલનેતિ કહેવાય છે.

આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાલનો તથા નાકનો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ અને કફાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં ભોજન કર્યા પહેલાં કરવી જોઈએ. ભોજન કર્યા પછી તુરત આ ક્રિયા કરવાથી ઊલટી થવાનો સંભવ રહે છે, ને બીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જ્વરની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી પ્યાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી બીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરંભ કરવો. એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. ઘીને સહેજ ઉષ્ણ કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની ક્રમથી નિવૃત્તિ થઈ જશે. અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ, બહુ મરચાં ને મીઠું ન ખાવાં, કારણકે તે ખાવાથી ગળામાં તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળત્રા થાય છે, ને કોઈ વેલાએ ઊધરસ પણ થઈ આવે છે.

આમાં વર્ણવેલી નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેનાં ચિત્રો જુઓ.

:*:

૨ બ્રહ્મદાતણ

વડવાઈનું આશરે એક ગજ લાંબું, હાથના અંગૂઠાજેવું જાડું ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી. પછી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો કૂચો અર્ધા આંગળજેટલી લંબાઈનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કૂચો સિદ્ધ થયે તેને ખંખેરી

સારી રીતે ધોઈ શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતણુ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા ઊભડક બેસી, ડોક આગળ કાઢી, ગુદાને સંકોચી, શ્વાસને ધીમો પાડી ગળાદ્વારે ઉપજિહ્વાને ધક્કો ન લાગે એમ ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે ઉંચુંનીચું કરી પછી ધીરેથી બહાર કાઢવું. જીભના મૂલપછી અન્નનલ તથા શ્વાસનલના મુખપાસે જે ઉપજિહ્વા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણને અંતર જતું અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ રાખી નિર્ભયપણે દાતણને અંતર ઊતારી દેવું, ભય ન પામવું, કિંવા ગળું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યાથી સિદ્ધ થાય છે. નબળા મનના સાધકને પ્રથમ ઊલટીના જેવું થાય છે, પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી, બ્રહ્મ-દાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કફપિત્તાદિ મલ હોય છે તે પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું ભારે-પણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી, ને છાશ આદિ કફોત્પાદક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિઉષ્ણ ને અતિખારી વસ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવું. ઉંઘ બહુ આવવાનું ને બહુ સ્વપ્નો થવાનું કારણ બહુધા શરીરમાંનાં કફાદિની વૃદ્ધિ છે, અન્નનો સ્થૂલ ભાગ મલરૂપે ગુદાદ્વારા ને પાણીનો સ્થૂલ ભાગ મૂત્રરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે, મધ્યમ ભાગ આરંભમાં રુધિરરૂપે ને પછી માંસાદિરૂપે થઈ શરીરનું પોષણ કરે છે, ને સારભૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુરૂપે અંતઃકરણને તથા પ્રાણને પુષ્ટ કરે છે. આમ ક્રિયા થતાં કેટલોક ભાગ નિરુપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઈ શરીરમાં રહે છે. આવો ઘણો નિરુપયોગી મલ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ વાતને સારી રીતે જાણે છે માટે પ્રતિદિન તેઓ પોતાના શરીર-યંત્રને નિરુપયોગી મલને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિશેષ કફાદિરૂપ મલ શરીરમાં એકઠો થવાથી ઉંઘ તથા

આલસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને અંતર્દષ્ટિ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણાને લીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનારા કફપ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કફને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઇએ. કફાદિ થોડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કોઈ સાધકો અલ્પ આહાર કરે છે, કોઈ અઠવાડિયે કે પખવાડિયે રેચ લે છે, કોઇ દાતણ કરતી વેલા મુખમાં આંગળાં નાંખી ખોંખારા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કફને દૂર કરે છે, ને કોઇ ઘણી સાવધાનતાથી દાતણ કરી પછી જલના ઘણા કોગળા કરે છે.

સૂત્રના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંગૂઠાજેવા જાડા ને સારી રીતે મેળવેલા છવડ અથવા ત્રેવડ દોરડાને મીણ ચઢાવી તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળજેટલો કૂચો રાખી તે કૂચાની ઉપરનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણની જગાએ કફાદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા બ્રહ્મદાતણનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જિજ્ઞાસા થાય તેણે ત્યાં જોવું. કેળના પાતળા દંડ(ખંભ)થી, નેતરની લીલી લાંબી કાતળીથી તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી શલાકાપર મલમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારીરીતે સીવી તેનાથી પણ બ્રહ્મદાતણની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કફાદિ દૂર થવા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

———:*:———

૩ ધૌતિ

ધૌતિ ચાર પ્રકારની છે, હૃદ્ધૌતિ, અંતર્ધૌતિ, દંતધૌતિ ને મૂલશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ ભેદ છે, દંડ-ધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ ને વમનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે. ને વસ્ત્રધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—

જગન્નાથીનો કિંવા મલમલનો આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કડકો લઇને તેને બે ત્રણ વાર ઊના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો. પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી ગળામાંની ઉપજિહ્વાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધૌતિની ક્રિયા કરતાં ઊલટી ન થાય. પછી એ લુગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ બીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ઢોર જેમ લુગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધૌતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટે સૂકી ઊતારવી. પછી નૌલિ કરીને બંને નલોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેલા બહારનો છેડો દાંત અને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો. ત્યારપછી મોઢાને ઊઘાડી બહારને છેડેથી તે ધૌતિને બંને હાથથી પકડી ઉપજિહ્વાની એક ગમથી ધીમે ધીમે તે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કફાદિ મલને પાણીમાં ધોઇ નાંખવો, આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાંના કફાદિ મલ દૂર થશે, અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઊધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ઠાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની, પુષ્ટિની ને બલની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કફાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવગુણકારી છે. માટે તેણે તે ન ખાવીપીવી. ધૌતિના અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધૌતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈઃ શનૈઃ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો. આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ જાણવી. નિયમરૂપે ન જાણવી, તે યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે.

આ ધૌતિનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જિજ્ઞાસા થાય તેણે ત્યાં જોવું.

વમનધૌતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે.

અંતર્ધૌતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વહ્નિસાર ને બહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલી ચાંચના જેવો જિહ્વાનો આકાર કરી તેને મોઢાબહાર રાખી તેવડે શનૈઃ શનૈઃ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેલા નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી રાખવાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું, ને પશ્ચાત્ મુખ બંધ રાખી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા તે વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ વાતસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. મુખદ્વારા કંઠપર્યંત જલનું પાન કરી પછી નૌલિક્રિયાવડે ઉદરને હલાલવું, ને પશ્ચાત્ તે જલનું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે વારિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાને કોઈ યોગીઓ શંખપ્રક્ષાલન (શંખપખાલ) પણ કહે છે. શંખિનીનાડીને વશ કરી મુખવાટે પકવાશયમાં ગયેલા પાણીથી પકવાશયને, મોટા આંતરડાને, નાના આંતરડાને, મલમાર્ગને (ચઢતા નલને તથા ઊતરતા નલને,) મલાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. નાભિગ્રંથિને આકર્ષીને પુનઃ પુનઃ મેરુપૃષ્ઠસાથે (બરડાની કરોડસાથે) લગાડવી તે વહ્નિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો દૂર થઈ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, કાગડાની નીચલી ચાંચની પેઠે જિહ્વાને મુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણે હાથે બંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેંચી તેવડે ઉદર ભરવું; પશ્ચાત્ યથાશક્તિ તે પૂરેલા પવનનું રુંધન કરી નૌલિ કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર કાઢવો તે બહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે.

દંતધૌતિના પાંચ ભેદ છે, દંતમૂલ, જિહ્વામૂલ, વામકર્ણરંધ્ર, દક્ષિણકર્ણરંધ્ર ને કપાલરંધ્ર. કેવડીઆ કાથાની ઝીણી ભૂકી તથા તેનાથી ત્રણગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ઝીણી ભૂકી લઈ તે બંનેને મેળવી, તેમાં થોડું જલ નાંખી, તેવડે મધ્યમાંગુલિથી નિત્યપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતના મૂલને ઘસવાં તે દંતમૂલધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ દાંત દઢ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા

ને અનામિકાને માખણ લગાડી તેવડે ગળાની પાસે રહેલા જિહ્વાના મૂલપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પછી બંને હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાથી જિહ્વાનું દોહન કરવું, ને તેના અગ્રભાગનું શનૈઃ શનૈઃ બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જિહ્વામૂલધૌતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાલે તથા સૂર્યાસ્તકાલે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિહ્વા લાંબી થાય છે, તથા કફદોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકાવડે બંને કર્ણરંધ્રોને ક્રમથી સારી રીતે ઘસવાથી બંને પ્રકારની કર્ણરંધ્રધૌતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જમણા હાથના અંગૂઠાને ઘંટિકા(કાકડી)પરથી અંતર લઈ જઈ કપાલની પાછળનો ભાગ ઘસવો તે કપાલરંધ્રધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા કફદોષને દૂર કરે છે, નાડીઓને નિર્મલ કરે છે, અને દિવ્યદૃષ્ટિ આપે છે.

મલત્યાગ કરી રહ્યા પછી મધ્યમા આંગળીવડે ગુદાચક્રમાંનો સર્વ મલ જલદ્વારા ધોઈ નાંખવો તે મૂલશોધનધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપાનની ક્રૂરતા, કોઠાની કઠિનતા ને અજીર્ણ દૂર થાય છે, તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે.

વસ્ત્રધૌતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે તેથી પણ મલ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ અંતર્ધૌતિનોજ અવાંતર પ્રકાર જાણવો.

---

૪ બસ્તિ

બસ્તિ બે પ્રકારની છે, જલબસ્તિ તથા શુષ્કબસ્તિ.

નાભિસમાન વા એક હાથ ઉંડા જલમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામાં પ્રવેશ કરી શકે એવી છ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જાય એવા છિદ્રવાળી વાંસની કોમલ સ્પર્શવાળી ભૂંગળી લઈ, તે ચાર

આંગળ ગુદામાં ઘાલવી, ને બે આંગળ બહાર રાખવી. પછી ઉત્કટાસન કરી (ઉભડક બેસી) આધારચક્રને સંકોચી જલને અંતર ખેંચવું, પછી નૌલિથી નલને આડાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે જલને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે જલબસ્તિ કહેવાય છે. જલનો કાંઈ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયાનું જણાય તો તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રબરની નળીવડે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીતળનું કે કલઈ ચઢાવેલા પત્રાનું પાત્ર ભીંતપર આશરે બે હાથ ઉંચાઈએ ટીંગાડી તેમાં જડેલી રબરની નળીના આગળનો ભાગ ચીતા શયન કરીને પાયુમાં નાંખવો. પછી તે નળીવાટે લઈ શકાય તેટલું જલ મલાશયમાં તથા નલમાં લેવું. પશ્ચાત્ થોડો સમય હરીફરી મલત્યાગ કરવા જવું. મલાશયમાંના તથા નલમાંના મલની સાથે ગ્રહણ કરેલું જલ પણ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંચા બજારમાં તેવા માલના વ્યાપારીને ત્યાંથી વેચાતા મળી શકે છે.

પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્વસ્તિકાસને બેસી ગુદાનું સંકોચનવિકાસન કરવું તે શુષ્કબસ્તિ કહેવાય છે.

ધૌતિ અને બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઈ જમવું. ગુલ્મ, પ્લીહા, જલોદર ને અજીર્ણ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇંદ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રાપ્ત થાય છે.

આમાં વર્ણવેલી ભુંગળીના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે આ ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલું તેનું ચિત્ર જુઓ.

---

૫ નૌલિ

બંને હાથો ઢીંચણપર રાખી, બંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઊભા રહી, ઊતાવળથી જલની ઘુમરીની પેઠે પેટમાંના બંને નલોને

રેચકપૂર્વક ઊપાડીને ડાબાજમણા હલાવવા [આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી બેસીને પણ નલ ફેરવી શકાય છે.] તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ એને લૌલિકિ પણ કહે છે. જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે.

પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલ આદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય કિંવા બહુજ થોડા ખાધા હોય તો નલ વેલાસર છૂટા પડી જાય છે, અને નૌલિક્રિયા વેલાસર આવડી જાય છે.

---

૬ ત્રાટક

એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો કોઈ નિશ્ચલ પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવા નાસાગ્રભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઈ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય, નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

ત્રાટક કરતાં પહેલાં વા જ્યારે તંદ્રા થવા લાગે ત્યારે આંખોને સામી, ઉપર, નીચે બંને બાજુએ અને ખૂણાઓભણી વારંવાર કેટલોક સમય ફેરવ્યા કરવાથી નેત્રનું બલ વધે છે, ત્રાટક સુખપૂર્વક થઈ શકે છે, ને તંદ્રા દૂર થાય છે.

---

૭ કપાલભાતિ

અર્ધપદ્માસને બેસી, બંને હાથના પંજા ઢીંચણપાસે દૃઢ ભરાવી લુહારની ધમણની પેઠે ઊતાવળથી બંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે.

નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ, ત્રાટક અને કપાલભાતિ એ

હઠયોગનાં ષટ્કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિ અર્થે તે અવશ્ય સાધવા જોઇએ. જેના શરીરમાં ત્રિદોષનું સમાનપણું હોય તેને નેતિ, દાતણ, ધૌતિ ને બસ્તિ સાધવાની અપેક્ષા નથી, છતાં ઇચ્છા થાય તો તેણે વસંતઋતુ કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કરવો. અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતાં જ્વરાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાલભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વહેવા લાગે છે.

નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા જલનું આકર્ષણ કરી તેને મોઢાવાટે બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમકપાલભાતિ, ને સીત્કારશબ્દવડે મુખવાટે જલનું આકર્ષણ કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા તેને બહાર કાઢવું તે સીત્ક્રમકપાલભાતિ કહેવાય છે.

કંઠસમાન જલમાં ઊભા રહી નાસિકાવડે જલ ખેંચી મોઢાવાટે બહાર કાઢવું, ને પછી મોઢાવાટે આકર્ષીને નાસિકાવાટે તે બહાર કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક યોગિલોકો માતંગિનીમુદ્રા કહે છે.

---

૮ ગજકરણી

ભોજન કર્યા પછી થોડી વારે અપાનવાયુને કંઠનાલમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મલરૂપે રહેલાં અન્નજલાદિકને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિલોકો વમનધૌતિ પણ કહે છે.

આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ ઊભડક બેસીને પાંચ શેર વા છ શેર નવશેકું પાણી પીવું, ત્યારપછી પલોંઠી વાળી સ્વસ્થ બેસીને નૌલિ કરવી, પછી ઊભડક બેસી દૃષ્ટિ

ઊર્ધ્વ કરી મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની ઉપજિહ્વાને અડાડવી. એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. પૂરેપૂરું પાણી બહાર ન નીકળે તો બ્રહ્મદાતણ કિંવા વસ્ત્રધૌતિ કરીને તે બહાર કાઢવું, કિંવા ઊભા થઈ કેડથી શરીરનો ભાગ નમાવી બંને હાથોના પંજા ગોઠણના ઉપરના ભાગમાં ભરાવી પેટને સારી રીતે હલાવી હીબકા (કૃત્રિમ વમન) કરી તે બહાર કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી અડાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાનવાયુ ચઢાવ્યાથીજ મલિન પાણી* આદિ બહાર નીકળશે.

મુદ્રાઓ

સુષુમ્ણાનાડી શૂન્યરૂપ કહેવાય છે, અને કુંડલિની જાગ્રત્ થયે પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો તે મુખ્ય માર્ગ છે. કુંડલિનીના પ્રબોધથી પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ તથા ષટ્ચક્રનો ભેદ થાય છે, માટે પ્રાણનો જય કરવા ઇચ્છનારે યત્નથી મહામુદ્રાદિકનો અભ્યાસ કરવો, કે જેથી સુષુમ્ણાનું મુખ એટલે અગ્રભાગ રોકીને કુંડલિની સૂતી છે તે પ્રાણાપાનની એકતાથી થયેલી ઉષ્ણતાદ્વારા જાગ્રત્ થઇ જાય.

મુખ્ય મુદ્રાઓ બાવીશ છે, ૧ મહામુદ્રા, ૨ મહાબંધ, ૩ મહાવેધ, ૪ ખેચરી, ૫ ઉડ્ડીયાન, ૬ મૂલબંધ, ૭ જાલંધરબંધ, ૮ વિપરીતકરણી, ૯ વજ્રોલી, ૧૦ શક્તિચાલન, ૧૧ સંક્ષોભણી, ૧૨ દ્રાવણી, ૧૩ આકર્ષણી, ૧૪ વશી, ૧૫ ઉન્માદ, ૧૬ મહાંકુશ, ૧૭ યોનિ, ૧૮ તડાગી, ૧૯ માંડૂકી, ૨૦ ભુજંગિની, ૨૧ નભ, ને ૨૨ માતંગિની.

---

૧ મહામુદ્રા

ડાબા વા જમણા પગની પાનીથી ગુદા અને શિશ્નેંદ્રિયની વચ્ચેનો ભાગ જે યોનિસ્થાન તેને યોગ્ય રીતે દબાવીને, જમણો

વા ડાબેા પગ તેની પાની ભૂમિને અડી રહે એવી રીતે સીધેા લાંબેા કરવેા, અને તેની આંગળીએા ઉંચી રાખી પછી તે પગના અંગૂઠાને જમણા વા ડાબા હાથના અંગૂઠા ને તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવેા. પછી ચંદ્રથી વા સૂર્યથી પૂરક કરી પશ્ચાત્ કંઠમાં જાલંધર-બંધ કરીને ડાબા વા જમણા હાથના અંગૂઠા ને તર્જની આંગળીથી લાંબા કરેલા પગના અંગૂઠાને પકડી વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવેા. આમ કરવાથી મૂલબંધ પણ થાય છે. યેાનિસ્થાનને (સીવનીને) દબાવવાથી અને જિહ્વાબંધ કરવાથી કુંડલિનીશક્તિ સર્પાકાર ત્યજી પાંશરી થઈ જાય છે અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણનેા પ્રવેશ થાય છે, તેથી કુંડલિની શક્તિના બહિઃસ્પંદની મરણાવસ્થા થાય છે. કુંડલિની પેાતાનેા વક્રાકાર ત્યજીને સુષુમ્ણાના મુખનેા ત્યાગ કરી વિષયવાસના-રૂપી વિષમય ફુત્કાર કે જે કર્મને અનુસરીને ઇડાપિંગલામાં વહન થતા પ્રાણસ્પંદદ્વારા ઉપજાવતી હતી તેનાથી રહિત થઇ જાગ્રત્ થાય છે તે તેના બહિઃસ્પંદની મરણાવસ્થા કહેવાય છે. પછી તે રોધેલા પવનને ધીમે ધીમે રેચક કરી બહાર કાઢવેા. ઊતાવળે રેચક કરવાથી બલની હાનિ થાય છે આ મહામુદ્રાના ઉપર કહેલા ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પષ્ટીકરણ આ પ્રમાણે છે:—

પ્રથમ ચંદ્રાંગ જે ડાબું નાસાપુટ તેમાં અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ તેમાં અભ્યાસ કરવેા, ને તે બંને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાનેા અભ્યાસ તે સમયમાટે મૂકી દેવેા, અર્થાત્ તુરતમાં તેનેા વિશેષ અભ્યાસ ન કરવેા. આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિત્યપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારેા કરી અંતમાં સેા સેા કુંભક કરવા.

ડાબા પગની પાનીને યેાનિસ્થાનમાં લગાડી જમણેા પગ સીધેા લાંબેા કરી તેના અંગૂઠાને જમણા હાથની તર્જની આંગળી તથા અંગૂઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રૂકુટીમાં રાખી ડાબા નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી પછી જાલંધરબંધ કરવેા, ને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે

પણ જમણા પગના અંગૂઠાને પકડવો. કુંભકકાલે પ્રાણાયામના યથાશક્તિ મંત્રો મનમાં ભણવા, અથવા સોથી માંડીને પાંચસોપર્યંતના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઊપાડી તે હાથના અંગૂઠાવડે ડાબું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો તેને **ચંદ્રાંગનો** અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો પવન શરીરના ડાબા ભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગૂઠાને ડાબા હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભૃકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી પછી જાલંધરબંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવો. કુંભક ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં કહેલી રીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણો હાથ ઊપાડી લઇ તે હાથના અંગૂઠાવડે જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ઉક્ત અભ્યાસ કરવો તેને **સૂર્યાંગનો** અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં જેટલા કુંભક કર્યા હોય તેટલા કુંભક આ સૂર્યાંગના અભ્યાસમાં પણ કરવા.

મહામુદ્રાના અભ્યાસીને પથ્યાપથ્યનો વિચાર બહુ આવશ્યક નથી, કારણ સંપૂર્ણ રસ-કડવા ને ખાટા આદિ તેને પચી જાય છે. સૂકું, (રસરહિત,) વાસી તથા દુર્જર ભોજન કર્યું હોય તોઃ તે પણ તેને અમૃતની પેઠે પચી જાય છે. મહામુદ્રા સિદ્ધ કરવાથી ક્ષયરોગ, કોઢ, ગુદાવર્ત, ગુલ્મરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ ને ઉદરરોગ નાશ પામે છે. મહાક્લેશ જે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ તથા તેના ધર્મ જે શોકમોહાદિ તેમજ શરીરના ધર્મ જે વૃદ્ધાવસ્થા તથા મૃત્યુ તે પણ આ મુદ્રાથી આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા નાશ પામે છે, માટેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધલોકો મહામુદ્રા કહે છે

૨ મહાબંધમુદ્રા

ડાબા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણો પગ ડાબા પગના સાથળપર રાખવો, ને તે જમણા પગના ઢીંચણપર જમણા હાથનો પંજો સારી રીતે ભરાવી દષ્ટિ ભ્રૂકુટિમાં રાખી પછી ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટથી પૂરક કરી પવનને શરીરમાં પૂરવો, ને ડાઢી છાતીસરસી રાખી–જાલંધરબંધ કરી–યથાશક્તિ કુંભક કરવો, તે વેલા ડાબા હાથનો પંજો પણ જમણા પગના ઢીંચણપર સારી રીતે ભરાવી દેવો. કુંભકકાલે યોનિસ્થાન દબાવી–મૂલબંધ કરી–મનનો મધ્યનાડી–સુષુમ્ણા–માં પ્રવેશ કરાવવો. યથાશક્તિ કુંભક કરીને પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તેના અંગૂઠાથી ડાબું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટથી મંદ મંદ રીતે રેચક કરી તે વાયુને બહાર કાઢવો. આ ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ થયો. પગો તથા હાથોની સ્થિતિ બાદલી સૂર્યદ્વારા પૂરક ને ચંદ્રદ્વારા રેચક કરવાથી સૂર્યાંગનો અભ્યાસ થાય છે. કુંભકમાં પ્રાણાયામના મંત્રનો માનસજપ કરવો, વા અંકના ગણુતા મનમાં કરવી. ચંદ્રાંગ અને સૂર્યાંગમાં કુંભકની સંખ્યા જ્યાંસુધી સમાન થાય ત્યાંસુધી પૂર્વમુદ્રાનુસાર આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. કેટલાક યોગાચાર્ય કહે છે કે કંઠમાં થતો જાલંધરબંધ અનુપયોગી છે એટલે ડાઢીને છાતીસરસી રાખવાની આવશ્યકતા નથી, પણ આગલ્યા દાંતની ઉપર અને તાળવાની નીચે જીભ રાખવાનો બંધ પ્રશસ્ત છે. આ જિહ્વાબંધથી સુષુમ્ણાવિનાની સર્વ નાડીઓની ઊર્ધ્વગતિ રોકાય છે. આ મુદ્રાથી ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા જે ગંગા, યમુના ને સરસ્વતી કહેવાય છે તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર (શિવસ્થાન) જે ભ્રૂકુટી તેને વિષે રહે છે. આ મુદ્રાને કોઈ યોગીઓ પૂર્ણગિરિમુદ્રા પણ કહે છે.

રૂપલાવણ્યસંપન્ન યુવાવસ્થાવાળી સ્ત્રી જેમ ધણીવિના નિષ્ફલ છે તેમ મહામુદ્રા અને મહાબંધમુદ્રા પણ મહાવેધમુદ્રાવિના વ્યર્થ

છે તેથી સાધકની જિજ્ઞાસાની નિવૃત્તિમાટે હવે મહાવેધમુદ્રાનું નિરૂપણ કરાય છે.

---

૩ મહાવેધમુદ્રા

મહાબંધમુદ્રામાં કહ્યા પ્રમાણે પગોની સ્થિતિ રાખી એકાગ્ર-બુદ્ધિવાળા યોગીએ નાસિકાનાં બંને છિદ્રોથી પૂરક કરી ત્યારપછી વાયુની ઉપરનીચેની ગતિને જાલંધરબંધથી રોકવી, ને દૃષ્ટિ ભ્રૂમધ્યમાં રાખવી. પછી બંને હાથની હથેળીઓ બંને પડખે ભૂમિને અડાડીને તેવડે શરીરને લગીર ઉંચુંનીચું કરવું, ને અનુક્રમે બંને પગની પાનીથી સીવનીને દબાવવી. આમ કરવાથી પવન ઇડાપિંગલાનો ત્યાગ કરી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. ચંદ્રસૂર્યની સાથે સંબંધ રાખનારી ઇડાપિંગલાનો ત્યાગ થવાથી ને અગ્નિની સાથે સંબંધ રાખનારી સુષુમ્ણાનાડીનો પ્રાણને તથા મનને સંબંધ થવાથી યોગીને આત્મ-સાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇડાપિંગલામાં પ્રાણનો સંચાર બંધ પડે એટલે યોગીએ શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ મહાવેધ-મુદ્રાનો સાવધાનતાથી ચિરકાલ અભ્યાસ કરવાથી યોગીના ચિત્તમાં અણિમાદિક મહાસિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી શરીરમાં ઘડપણ આવ્યાથી ચામડીની કરચલી વળી હોય તે તથા પળી અને ધ્રુજારો (કંપ) પણ મટે છે.

દિવસના આઠ પહોર છે, તે પ્રત્યેક પહોરમાં અભ્યાસીએ આ મુદ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતે કરવા. પુણ્યના સમૂહને વધારનારી ને પાપનો વજ્રની પેઠે નાશ કરનારી આ મુદ્રા છે.

---

૪ ખેચરીમુદ્રા

કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે, અને દૃષ્ટિ ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં રહે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે.

ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવી પડે છે, છેદન, ચાલન, અને દોહન. અતિ તીક્ષ્ણ સ્નિગ્ધ અને નિર્મલ એવું લોહનું શસ્ત્ર[1] લઇને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી યુક્તિપૂર્વક જીભના નીચલ્યા મૂલઆગળની (ત્રણ શિરામાંની વચલી) શિરાનું રોમમાત્ર (પાતળા વાળજેટલું) છેદન કરવું. છેદન કર્યા પછી લવણ (મીઠું) અથવા સૈંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસસુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાલે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડી જીભને ઊર્ધ્વ રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અંગૂઠો નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પશ્ચાત્ ચાલન અને દોહન કરવાં. હઠયોગના અભ્યાસીને અભ્યાસકાલે મીઠું ખાવાનો નિષેધ છે માટે તેણે કાથાનું તથા હરડેનું ચૂર્ણ મેલી ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે એકલી ખેચરીમુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમમાત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્તરીતે સાત દિનપર્યંત ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું. એમ ૭ મહિના-સુધી સૂકી ભૂમિવાળી ગુફામાં કિંવા અતિપવન ન લાગે એવા સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિપૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો બંધ જે જીભને કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસકાલમાં માત્ર શાકરસહિત દૂધચોખાનુંજ ભોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ નજ બની શકે તો ખાટા, અતિતીખા, અતિખારા, તથા કઠણ પદાર્થોનો ત્યાગ કરી પ્રવાહી ને કોમલ પદાર્થ ખાવા.

બંને હાથના અંગૂઠા તથા બંને તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને ડાબીજમણી હલાવવી તે ચાલન, અને બંને હાથના અંગૂઠા તથા બંને તર્જની આંગળીથી ગાયના આંચળને દોવે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં

૧ ઉંચી જાતનું નસ્તર આ કામમાં વિશેષ ઉપયોગી થશે.

અડે ત્યાંસુધી તેને લાંબી કર્યા કરવી તે દોહન. ઉક્ત વિધિથી છેદન, ઘર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો ૭ માસસુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરીમુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે.

નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઈ વધ્યા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને બેસી શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડ્ડીયાનબંધ રાખી કપાલકુહરમાં (કપાલની અંતરનું છિદ્ર જેમાં ઇડા, પિંગલા તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા કિંવા અંગૂઠાદ્વારા જિહ્વાનો પ્રવેશ કરાવવો.

તાળવાની સમીપના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે જિહ્વાને ઊર્ધ્વ લંબાવીને એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી જે યોગી સ્થિત રહે તે યોગીને, ચિરકાલનો અભ્યાસ થયે, સર્પ, ને વીંછી આદિ વિષવાળાં જંતુઓનું વિષ ચડતું નથી; અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નોથી (ચામડીની કરચલી વળવી તથા પળીઆં આવવાં તેથી) એ યોગી મોકળો થાય છે.

ખેચરીમુદ્રા જાણનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રોગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા ને મૂર્ચ્છા એ પરાભવ કરી શકતાં નથી; તે કર્મથી લેપાતો નથી; અને કાલ પણ તેને બાધા કરી શકતો નથી.

જીભ તથા અંતઃકરણનું સાભિમાન અણુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભ્રૂકુટીના છિદ્રમાં જાય છે માટેજ કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરીમુદ્રા પાડ્યું છે.

જે યોગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરીમુદ્રા કરીને ઢાંકી દીધું હોય, જે વજ્રોલીમુદ્રા જાણતો હોય, ને જેણે અપાનનો જય કર્યો હોય તે યોગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરીને રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી. કદાચ પ્રમાદથી વીર્યાશય-

માંથી બિંદુ ચલિત થાય તો તે વજ્રોલીમુદ્રાવડે તેનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ કરી લે છે.

જો તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભઉપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીઆમાં તે યોગી મૃત્યુભયને જિતી લે છે. જે યોગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીના શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેનું વિષ ચઢતું નથી. જેવી રીતે લાકડાં હોય ત્યાંસુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી, ને બત્તિસહિત તેલ હોય ત્યાંસુધી પ્રતિકૂલ સામગ્રીને અભાવે દીવો ઓલવાતો નથી તેવીજ રીતે જ્યાંસુધી શરીર ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ હોય ત્યાંસુધી જીવ તેનો ત્યાગ કરતો નથી. જીભઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે. જેમાંના મુખ્ય સ્વાદોનો ક્રમ પ્રાયશઃ આ પ્રમાણે હોય છેઃ–ખારો, કડવો, ખાટો, દૂધજેવો, દ્રાક્ષારસજેવો ને ઘૃતજેવો. આ સર્વ સ્વાદોનો અનુભવ થઈ ગયા પછી અભ્યાસીને અમૃતનો અનુભવ થાય છે. જેનો સ્વાદ સ્વસંવેદ્ય (પોતાને પોતાના અનુભવથી યથાર્થ જણાય તેવો) છે. મેરુપર્વતની પેઠે બધાથી ઉંચી જે સુષુમ્ણા તેના ઉપલા ભાગમાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત રહે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ (બલાત્કારે પ્રાણવિયોગ) થાય છે, એટલામાટે ખેચરીમુદ્રા સાધી સાધક જો તેનું ટપકવું અટકાવે તો તે સાધકના દેહનું લાવણ્ય વધે છે, અને વજ્રના જેવી દૃઢતા તેના શરીરમાં આવે છે. ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી ને હસ્તિજિહ્વા એ પાંચ નાડીઓનો પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે. સુષુમ્ણાના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને પોતાની શુદ્ધિવડે આત્માને સાક્ષાત્ દેખાડનાર જે આગળ જણાવેલું છિદ્ર (સુષુમ્ણાનો અગ્રભાગ) તે શૂન્યરૂપ (દશ્યરહિત) હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ બીજમંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ બીજમંત્રરૂપ * ૐકાર મુખ્ય છે, અન્ય સર્વ દેવતાઓમાં શ્રીઈશ્વર મુખ્ય છે ને જાગ્રદાદિ ચિત્તની ચાર અવસ્થાઓમાં મનોન્મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ અન્ય સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

જો જિહ્વાનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે કરવો:—

જ્યારે શિશિરઋતુના પંદર દિવસ શેષ રહે ત્યારે નીચેના ક્રમપ્રમાણે ખેચરીમુદ્રાના અભ્યાસનો આરંભ કરવો, અને પછી અઢી માસપર્યંત દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. નીચે કહેલે સમયે યથાવિધિ અભ્યાસ કરવાથી તેટલા સમયમાં ખેચરીમુદ્રાની સામાન્ય સિદ્ધિ થશે.

સવારના સાત વાગે ને દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે ને આઠ વાગે એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પૂર્વાહ્ણના બે સમયના અભ્યાસમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઢી અઢી ઘટિકાપર્યંત (એક એક કલાકસુધી) કરવો, ને અપરાહ્ણના બે સમયમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકાપર્યંત (અર્ધો અર્ધો કલાકસુધી) કરવો.

પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર થોડું માખણ લઈ જિહ્વાને બને તેટલી બહાર કાઢી જિહ્વામૂલપર પુનઃ

---

* સૃષ્ટિનો સર્વ વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે, એ શાસ્ત્રોની સ્થૂલ ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઈ છે; એ વૈખરી મધ્યમાંથી, મધ્યમા પશ્યંતીથી ને પશ્યંતી પરાથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. એ ચાર વાણીનું તેમજ મનુષ્યની તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાંકેતિક ચિહ્ન છે માટેજ તે સૃષ્ટિમાં અતિશ્રેષ્ઠ બીજમંત્રરૂપે ગણાય છે.

પુનઃ તે આંગળીઓવડે ઘર્ષણ કરવું. પછી જીભને ઊપાડી, અવળી પાછી વાળી, જમણા હાથના અંગૂઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે માખણવિના સારી રીતે ભાર દઈ ઘર્ષણ કરવું. પછી ઉપરના પ્રયેાગમાં કહેલી રીતે ક્રમથી ચાલન તથા દેાહન કરવું. ઘર્ષણ વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા દેાહન થેાડેા સમય કરવું. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જ્યારે નાસિકાના અગ્રભાગપર પહેાંચી શકે એટલી જિહ્વાની લંબાઈ થયેલી જણાય ત્યારે જમણા હાથની તર્જનીના કિંવા અંગૂઠાના આધારવડે જિહ્વાને કપાલકુહરમાં ચઢાવવાનેા અભ્યાસ કરવેા. થેાડા દિવસ એ પ્રમાણે કરી પછી તર્જનીના કિંવા અંગૂઠાના આધારવિનાજ તે કપાલકુહરમાં પ્રવેશ કરે એમ યત્ન કરવેા. આમ થવા માંડે એટલે જિહ્વાને કપાલકુહરમાં વિશેષ સમય રાખવાનેા યત્ન કરવેા. જિહ્વાનેા પ્રવેશ થઇ અર્ધો ઘટિકાપર્યંત (બાર મિનિટસુધી) તે કપાલકુહરમાં સુસ્થિર ન થઈ શકે ત્યાંસુધી કપાલકુહરમાંથી ટપકતા રસને બહાર કાઢી નાંખવેા, ને પછી તેનું પાન કર્યા કરવું, અને તેમાંના સ્થૂલભાગને માત્ર બહાર કાઢી નાંખવેા.

ત્રિકુટીની અંતરનેા દેશ જ્યાં જિહ્વાનેા અગ્રભાગ સ્થિર રાખવામાં આવે છે ત્યાં અમૃતનું સ્થાન છે, **શ્રીધ્યાનબિંદૂપનિષદ્**માં પણ નીચેની શ્રુતિથી એમજ કહ્યું છેઃ—

भ्रुवोर्मध्ये ललाटस्तु नासिकायास्तु मूलतः
अमृतस्थानं विजानीयाद्विश्वस्याऽऽयतनं महत् ॥

ભાવાર્થઃ—બંને ભ્રૂની મધ્યે લલાટનેા એક દેશ જ્યાં નાસિકાનેા ઉપરનેા ભાગ આવી મળે છે તેને અમૃતસ્થાન જાણવું. તે સમગ્રના મહતસ્થાનરૂપ–બ્રહ્મરૂપ–છે.

પ્રાણને ખેંચીને ભ્રૂના મધ્યમાં લાવવાની યુક્તિ **શ્રીધ્યાન-બિંદૂપનિષદ્**માં નીચે પ્રમાણે કહી છેઃ—

" यथैवोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेत्पुनः ।
तथैवोत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपथे स्थितः ॥ १ ॥
अर्धमात्रां रज्जुं कृत्वा कूपभूतं तु पंकजम् ।
कर्षयेन्नालमार्गेण भ्रुवोर्मध्ये नयेल्लयम् ॥ २ ॥

ભાવાર્થ:—જેવી રીતે કમલના નાલવડે પાણીનું આકર્ષણ કરવામાં આવે છે તેવીજ રીતે બંને ભ્રૂના મધ્યમાં અદંવૃત્તિ રાખીને યેાગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ કરીને કૂપરૂપ કમલમાંથી સુષુમ્ણામાર્ગવડે પ્રાણનું આકર્ષણ કરે, ને તેને બંને ભ્રૂની મધ્યે લીન કરે.

---

૫ ઉડ્ડીયાનમુદ્રા

આ મુદ્રાવડે ઉદરમાં રેાકેલેા પવન મધ્યનાડીવાટે (સુષુમ્ણામાં થઇને) બ્રહ્મરંધ્રભણી ઊડી જાય છે, અને આકાશમાં (બ્રહ્મરંધ્રમાં) ગમન કરે છે માટે આ મુદ્રાનું નામ યેાગીઓએ ઉડ્ડીયાનમુદ્રા પાડ્યું છે.

મહાન્ પક્ષિરૂપ જે પ્રાણવાયુ તે આ મુદ્રાથી અનાયાસે સુષુમ્ણામાં ગતિ કરે છે, અને પ્રાણાપાનની ગતિ રેાકાય છે માટે આ મુદ્રાને યેાગીઓ ઉડ્ડીયાનબંધ પણ કહે છે.

નાભિના ઉપલ્યા તથા નીચલ્યા ભાગને, બરડાને અડી જાય એવી રીતે બલપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે. સિંહરૂપ આ બંધ મૃત્યુરૂપી હાથીની નિવૃત્તિ કરનારેા છે. હિતનેા ઉપદેશ કરનાર જે શ્રીગુરુ તેમની પાસેથી શીખી ચિરકાલપર્યંત જો આ બંધનેા અભ્યાસ નિરંતર કરે તેા તે વૃદ્ધ પુરુષ હેાય તેાપણ યુવાવસ્થાવાળાના જેવેા દેખાય છે.

---

૬ મૂલબંધમુદ્રા

બેમાંની કેાઈ પણ એક પાનીવડે સીવની દાબી તથા બીજા

ચાની મેઢ્રપર કિંવા સાથળના મૂલપર રાખી ગુદાને ઊર્ધ્વ તથા નાભિને મેરુદંડભણી સારી રીતે બલપૂર્વક સંકોચી અપાનવાયુને ઉંચો ચઢાવવો તે મૂલબંધમુદ્રા કહેવાય છે. કેડ તથા ઢગરાને આગળ કાઢી એક પગની પાનીથી ગુદાને દબાવી બીજો પગ સાથળના મૂલપર રાખી સીધી રીતે બેસી અપાનને ઊર્ધ્વ ખેંચવાથી પણ આ બંધ થાય છે.

સ્વાભાવિક રીતે જેની નીચી ગતિ છે એવો જે અપાનવાયુ તેનું મૂલાધારનું (ગુદાનું) સંકોચન કરી બલથી ઊર્ધ્વગમન કરાવવું, અર્થાત્ પ્રાણાપાનનો સંયોગ કરાવી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂલબંધ છે. આ ક્રિયાથી મૂલસ્થાનનું (ગુદાનું) સારી રીતે બંધન થાય છે માટે યોગીઓએ તેનું નામ મૂલબંધ પાડ્યું છે.

મૂલબંધના અભ્યાસથી જો ધાતુક્ષય, બંધકોશ, જઠરાગ્નિનું મંદપણું, ને નાદનું મંદપણું થાય, અને બકરાની લીંડીઓજેવો મલ ઊતરે તો અભ્યાસીએ જાણવું જે મને મૂલબંધ યથાર્થ આવડતો નથી; અને જો ધાતુપુષ્ટિ, સમ્યક્ મલશુદ્ધિ, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ ને નાદની અભિવ્યક્તિ થાય તો અભ્યાસીએ જાણવું જે મને મૂલબંધ સારી રીતે આવડ્યો છે.

આ મુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ તથા બિંદુનું (નાદની અંતાવસ્થારૂપ સૂક્ષ્મ ધ્વનિનું) એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઊર્ધ્વગતિ છે, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે. એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં થવાથી અનાહતનાદની (સુષુમ્ણામાં પ્રાણપ્રવેશ થવાથી સાંભળવામાં આવતા ધ્વનિવિશેષની) પ્રકટતા થાય છે, અને તેને–પ્રાણાપાનને–હૃદયની ઉપર લઈ જવાથી નાદબિંદુની એકતા થઇ એ ચારે મસ્તકમાં (બ્રહ્મરંધ્રમાં) પ્રવેશ કરે છે, ને તેથી યોગ સિદ્ધ થાય છે.

નિત્ય મૂલબંધમુદ્રા કરવાથી જ્યારે અપાનવાયુની તથા પ્રાણવાયુની એકતા થાય ત્યારે મૂત્ર તથા વિષ્ઠા શરીરમાં મલરૂપે રહેવા પામતાં નથી. ચિરકાલપર્યંત નિરંતર આ બંધ કરવાથી અભ્યાસી જો વૃદ્ધ હોય તોપણ તે યુવાવસ્થાનાં ચિહ્નોવાળો થઈ જાય છે.

મૂલબંધ કરવાથી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા લાગે છે, ને તે ઉપર ચાલીને નાભિની નીચે ત્રિકોણાકાર અગ્નિમંડલ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. આથી જઠરાગ્નિની જ્વાલા વધી જાય છે. પછી તે અગ્નિ અને અપાનવાયુ એ બંને પ્રાણવાયુમાં જાય છે તેથી અગ્નિનું અત્યંત પ્રદીપન થાય છે. અગ્નિનું પ્રદીપન થવાથી સૂતેલી કુંડલિની–શક્તિ– જાગ્રત્ થાય છે. સૂતેલી સર્પિણી જેમ લાકડી મારવાથી સીધી થઈ જાય તેમ તે સીધી થઈને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાટે મૂલબંધ ઉપયોગી છે માટે યોગાભ્યાસીએ દિનદિનપ્રતિ સર્વ કાલમાં તેનો યથાશક્તિ અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે.

---

૭ જાલંધરમુદ્રા

કંઠને સંકોચી નીચે નમાવી ડાઢીને હૃદયથી ચાર આંગળ છેટે દૃઢપણે રાખવી તે જાલંધરમુદ્રા–જાલંધરબંધ–કહેવાય છે.

આ બંધ શરીરમાંની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે માટે આ મુદ્રાનું નામ જાલંધરબંધ પણ કહેવાય છે.

કંઠને નીચે નમાવી જાલંધરબંધ કરવાથી ચંદ્રામૃત જઠરાગ્નિમાં પડતું નથી, પ્રાણવાયુ અન્ય નાડીમાં પ્રવેશ કરી પ્રકોપ પામતો નથી, અને કંઠનું દૃઢ સંકોચન થવાથી ઇડાપિંગલાના વહનનું પણ સ્તંભન થાય છે.

મૂલબંધથી અપાનની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે, જાલંધરબંધથી ઇડાપિંગલાનું વહન સ્તંભન પામે છે, અને ઉડ્ડીયાનબંધથી શરીરમાંનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરે છે.

પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઈ જાય છે. અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરીને રહે છે. આને પ્રાણલય કહે છે. પ્રાણના લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી, શ્વેતવાલ, મૂર્છા ને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે.

કંઠનો સંકોચ કરવાથી ઇડાપિંગલાનું સ્તંભન થાય છે તેમજ વિશુદ્ધનામનું ચક્ર બંધન પામવાથી શરીરમાંહેના સોળ આધારોનું પણ બંધન થાય છે. અંગૂઠો, ઘુંટી, જાનુ, સાથળ, સીવની, લિંગ, નાભિ, હૃદય, ગ્રીવા, (ડોક,) કંઠ, જીભ, નાસિકા, ભ્રુકુટી, લલાટ, મૂર્ધા અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સોળ આધાર કહેવાય છે.

ઉપર કહેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ છે, મત્સ્યેંદ્રાદિક મહાસિદ્ધોએ તથા વસિષ્ઠાદિક મહામુનિઓએ પણ તેનું સેવન કરેલું કહેવાય છે. તે બંધો સંપૂર્ણ હઠયોગના ઉપાયોની સિદ્ધિને પ્રકટ કરનારા છે.

પોતાનું મુખ ને ડોક સારી રીતે આગળ નમાવીને બેસવું તે પૂર્વજાલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું સારી રીતે પાછળ નમાવીને બેસવું તે પશ્ચિમજાલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું જમણા ખભાભણી સારી રીતે નમાવીને બેસવું તે દક્ષિણજાલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું ડાબા હાથભણી સારી રીતે નમાવીને બેસવું તે વામજાલંધરબંધ, ને પોતાની ડોક તથા માથું ચાર ખૂણાઓમાંના કોઈ એક ખૂણાભણી નમાવીને બેસવું તે વક્રજાલંધરબંધ કહેવાય છે. આ બંધોથી નાડીઓની સરલતા થાય છે.

માથાને ડાબીજમણી બાજુએ ફેરવ્યા કરવું તે મસ્તકભ્રમણ અને માથાને ઊંચુંનીચું કર્યા કરવું તે મસ્તકારોહાવરોહ વા શિરોધૂનન કહેવાય છે.

---

૮ વિપરીતકરણીમુદ્રા

તાળવાના મૂલમાં સુધારૂપ ચંદ્રમા છે, તેમાંથી થોડુંઘણું અમૃત નિત્ય ઝર્યા કરે છે, તે અમૃતને નાભિમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે, તેથી દેહ વૃદ્ધાવસ્થાયુક્ત થાય છે.

નાભિઆગળના સૂર્યને ઉપર રાખવો, અને તાલુસ્થાનઆગળના ચંદ્રને નીચે રાખવો તેને વિપરીતકરણીમુદ્રા કહે છે. આ મુદ્રા યોગવિત શ્રીગુરુના વાક્યથી સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા એટલે માત્ર

શાસ્ત્રશ્રવણ આદિ ઉપાયોથી તે સિદ્ધ થતી નથી.

આ મુદ્રાના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે માટે તેણે ઇચ્છાપૂર્વક જમવું જોઇએ, જો તે થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ તેના દેહને બાળવા માંડે છે.

માથું પૃથ્વીપર રાખી બંને હાથના આંકડા બીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધ્ધર રાખવા તે વિપરીતકરણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને ભીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે બંને હાથની તર્જનીથી નાભિ દબાય એમ કેડની ઉપરના ભાગના બંને હાથના પંજાથી દબાવતા જવું. પહેલે દિવસે આ મુદ્રા ક્ષણવાર (થોડો સમય) રાખવી, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તેનો વધારે અભ્યાસ કરવો, આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ત્રિવલી તથા પળીયાં નાશ પામે છે, તથા વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. આ મુદ્રાનો બીજી રીતે પણ અભ્યાસ થઇ શકે છે તે આ પ્રમાણે:—પ્રથમ શવાસન કરી પછી બંને હાથો કેડમાં ભરાવી કોણીના પાછળના ભાગો, સ્કંધો, ગળાની પાછળનો ભાગ ને માથાની પાછળનો ભાગ એમના ટેકાવડે શરીરને અદ્ધર રાખવું. આ અભ્યાસ એક પ્રહરસુધી કરવામાં આવે તો છએક માસમાં અભ્યાસીના શરીરસામર્થ્યની વૃદ્ધિઉપરાંત તેના અંતઃકરણમાં જ્ઞાનની યોગ્યતાનો લાભ થવાથી તેને કાલનો જય કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

---

૯ વજ્રોલીમુદ્રા

શિશ્નના છિદ્રમાં પ્રવેશ કરી શકે એવી જાડાઇવાળો ચૌદ આંગળ લાંબો, સીધો અને સુંવાળો સીસાનો ગજ સિદ્ધ કરાવવો. તેનો આગળનો ભાગ અર્ધગોલના જેવો રાખવો. પછી ઉપસ્થેંદ્રિયનો માર્ગ શુદ્ધ કરવામાટે ધીમે ધીમે તે ગજને થુંકવાળો વા તલના તેલવાળો કરીને શિશ્નના છિદ્રમાં પ્રતિદિન એક એક આંગળ વધારે નાંખતા જવાનો અભ્યાસ કરવો; એટલે પહેલે દિવસે તે એક આંગળ

નાંખવો, ને બીજે દિવસે તે બે આંગળ નાંખવો, એમ કરતાં કરતાં બાર આંગળ અંતર જવા માંડે ત્યાંસુધી તે અભ્યાસ કરવો. જો અભ્યાસી ધારે તો તે એક વા બે દિવસે પણ આખા ગજનો પ્રવેશ કરાવી શકે છે. પછી તે ગજના જેવી વચ્ચેથી પોલી અને સીસી રૂપાની સળી સિદ્ધ કરાવેલી હોય ને જેની પાછળનો બે આંગળનો ભાગ વાળેલો રાખ્યો હોય તેનો આગલ્યો ભાગ શિશ્નની અંતર પ્રવેશ કરાવી પછી નાના ધમાના છેડાનો ભાગ પેલી સળીના પાછલ્યા ભાગના બહારના છિદ્રમાં સારી રીતે નાંખી ધમાવાટે ફુંકો મારવી. આમ કરવાથી ઉપસ્થેંદ્રિયનો મૂત્રાશયસુધીનો માર્ગ શુદ્ધ થાય છે, ને વીર્યાશયનું છિદ્ર દૃઢ થાય છે. થોડી લઘુશંકા કર્યા પછી મૂત્રને પાછું ખેંચવું, પછી પાછું છોડવું, ને વળી તેને પાછું ખેંચવું, એમ કટકે કટકે લઘુશંકા કરવાથી પણ મૂત્રમાર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આ ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી ખેચરીમુદ્રા તથા કુંભક જેણે સિદ્ધ કરેલ હોય એવા યોગીએ શિશ્નવાટે પ્રથમ પાણીને ઉપર ચડાવતાં શીખવું, ને ત્યારપછી ઉપસ્થેંદ્રિયને માર્ગે દૂધ કિંવા સાધક જો ગૃહસ્થાશ્રમી હોય તો તેણે વીર્યનું આકર્ષણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કરવું:—

જો દૂધ ચડાવવું હોય તો તે પાણીની પેઠેજ ચઢાવવું.

વીર્યને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાની રીત આ પ્રમાણે છે:— મૈથુનના અંતમાં ખેચરીમુદ્રા તથા ઉડ્ડીયાનબંધદ્વારા શિશ્નમાંના અપાનને ઊર્ધ્વ આકર્ષી શિશ્નના મુખપર્યંત આવેલા વીર્યને કિંવા સ્ત્રીની યોનિમાં પડેલું વીર્ય તથા સ્ત્રીનું રજ એ બંનેને શિશ્નેંદ્રિયના છિદ્રવાટે શનૈઃ શનૈઃ ઉપર વીર્યાશયમાં ખેંચી લેવાં.

ગૃહસ્થના ઉપર જણાવેલા વજ્રોલીના અભ્યાસમાં જે બે વસ્તુ યોગશાસ્ત્રમાં કહી છે તે ધનહીન માણસને દુર્લભ છે; એક તો સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી શિશ્નેંદ્રિય નિર્બલ થઈ જાય છે માટે દૂધ પીવું જોઈએ તે પહેલી તથા આજ્ઞાપ્રમાણે વર્તનારી વિનયી સ્ત્રી જોઈએ તે બીજી.

વજ્રોલીનો નિર્દોષ રીતે અભ્યાસ કરનાર હોય તેના શરીરમાં વીર્યના સ્તંભનથી સુગંધ ઉપજે છે તેમજ જ્યાંસુધી મનુષ્યનું બિંદુ (વીર્ય) સ્થિર રહે ત્યાંસુધી તેને કાલનું પણ ભય લાગતું નથી.

જો ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરુષનું વીર્ય ચલાયમાન થાય છે. અને જો ચિત્ત સ્થિર થાય તો તેનું વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે. વીર્ય ચિત્તને આધારે છે, અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરુષે અવશ્ય વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ.

વજ્રોલીના અભ્યાસની સિદ્ધિથી રૂપ લાવણ્ય તથા બલ વધે છે, અને ઉક્ત વિધિથી કથનમાત્ર ભોગ ભોગવતાં છતાં પણ પરિણામે તેનું ચિત્ત વાસનારહિત થવાથી તેને મોક્ષ થાય છે.

પુણ્યવાન્ , ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણનો તથા મનનો જેણે જય કર્યો છે એવા ને મત્સરરહિત યોગસાધકનેજ આ અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે, અન્યને તેની સિદ્ધિ થતી નથી.

સહજોલી તથા અમરોલી એ વજ્રોલીના અવાંતરભેદ છે. ફલમાં ભેદ ન હોવાથી તથા સાત્ત્વિક સાધકને તેની અગત્ય ન હોવાથી અહીં તેનું વર્ણન આપ્યું નથી.

આમાં વર્ણવેલાં શસ્ત્રોના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેના ચિત્રો જુઓ.

૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા

કુંડલિની, ભુજંગી, શક્તિ, ઈશ્વરી, કુટિલાંગી, કુંડલી, અરુંધતી, બંકનાલ ને ઔઘટઘાટ એ નવ પર્યાય (એક અર્થના વાચક શબ્દો) છે.

જેવી રીતે માણસ કૂંચીવતી બલપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યોગી હઠાભ્યાસથી કુંડલિનીવડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ તેનું ભેદન કરે છે. સર્વ દુઃખથી રહિત પરમાત્માની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર તેમાં સુષુમ્ણાવાટે જવાય છે. તે સુષુમ્ણાના મુખઆગળ (પ્રવેશમાર્ગમાં) પોતાનું મોઢું રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી

કુંડલિનીશક્તિ કંદના ઉપલા ભાગમાં યોગીના મોક્ષને અર્થે અને મૂઢના બંધનને અર્થે સૂતી છે. યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને અવિદ્યાના અતિક્રમણવડે મુક્તિ પામે છે, અને મૂઢ માણસ આ કુંડલિને જાણતો નથી માટે યોગાભ્યાસના અભાવે બંધનમાં સ્થિત રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે ને તેને ચલાયમાન કરે છે તેને યોગવેત્તા જાણવો, કેમકે બધા યોગતંત્રમાં કુંડલીને જાણી તેને જગાડી તેને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે.

પિંડમાં બ્રહ્મરંધ્ર એ સુષુમ્ણાનું સ્થૂલમૂલ અને નાભિ એ સુષુમ્ણાનું સ્થૂલ મુખ છે. બ્રહ્મરંધ્રથી નાભિસુધીના સુષુમ્ણામાર્ગને ઉપનિષદ્‌માં વિદૃતિ કિંવા નાંદનમાર્ગ કહેલો છે.

શરીરમાં કુંડલી સર્પના જેવી કુટિલ એટલે વાંકા આકારવાળી છે. જે પુરુષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે અવિદ્યાની નિવૃત્તિવડે નક્કી મુક્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તે શરીરમાં સૂતી છે ત્યાંસુધી જીવ પશુ-સમાન છે, ને અન્ય કરોડો સાધનથી પણ તેને બ્રહ્મજ્ઞાન થતું નથી.

ઇડાપિંગલાની વચમાં રહેલી જે સુષુમ્ણા તેના માર્ગમાં અન-શનવ્રતવાળી (ભૂખી રહેનારી) બાલરંડા (કુંડલિની) રહેલી છે. તેને યોગી બલાત્કારથી ગ્રહણ કરે છે.

સૂતી રહેલી કુંડલીને પુચ્છે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખી બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જવાથી યોગીને મોક્ષ મળે છે. પુચ્છ પકડી કુંડલિનીને જગાડવાની ક્રિયા ને તેનું રહસ્ય શ્રીગુરુમુખથી જાણવું જોઇએ.

સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પરિધાનયુક્તિથી (સિદ્ધાસને બેસી બંને હાથની તર્જનીઓવડે પોતાની નાભિ દબાવી બંને હાથના અંગૂઠા કેડપર રાખી પોતાના મસ્તકને સો વાર સામાન્યવેગથી ઉંચુંનીચું કરવારૂપ ઉપાયથી) કુંડલિનીને ગ્રહણ કરીને ચાર ચાર ઘડી તેને ચારે બાજુથી ચલાયમાન કરવાથી તે સુષુમ્ણામાં કાંઈક ઉપર ચઢે છે. આમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મુખ-પ્રવેશમાર્ગ-છોડી દે છે

તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે.

મૂલસ્થાનની ઉપર તથા નાભિની નીચે કંદનું ઠેકાણું છે. એ કંદ કુક્કુટપક્ષીના ઈંડાજેવો છે. સિદ્ધાસને (ગુપ્તાસને) બેસી પછી બંને હાથથી ઉપરાઉપર રાખેલા બંને ઘુંટીઓની પાસેનો ભાગ પકડી રાખી બંને પગોની પાનીઓવડે એક સો ને એકવાર પૂર્વોક્ત કંદપર તાડન કરવું તે શક્તિચાલનમુદ્રાનું તાડનનામનું બીજું અંગ કહેવાય છે.

ઉપરની રીતે શક્તિચાલનમુદ્રાનાં બંને અંગ સાધી કુંડલીને ચલાયમાન કરી પછી સિદ્ધાસને બેસી ભસ્ત્રિકાકુંભક કરવાથી તે કુંડલી શીઘ્ર જાગી ઊઠે છે.

પછી પદ્માસને બેસી પ્રણવના કે સોહંના જપપૂર્વક નાભિમાં રહેલા સૂર્યનું નાભિના આકુંચનદ્વારા આકુંચન કરી તે કુંડલિનીને ઊર્ધ્વ ચલાયમાન કરી બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચાડવાથી યોગી મૃત્યુના ભયથી મોકળો થાય છે.

કુંડલીને ચલાયમાન કરી તેને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર રાખવાથી યોગી ઉદરરસ, શ્વાસ અને વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત થાય છે.

શક્તિચાલનમુદ્રાના અભ્યાસથી શરીરમાંની બધી નાડીઓના મેલ નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

જો પ્રતિબંધક સંસ્કારોનું બાહુલ્ય ન હોય તો અભ્યાસીને આ અભ્યાસનો પરિપાક ચાળીશ દિવસમાં થાય છે.

ભસ્ત્રિકાવેલા ઘર્ષણ મધ્યમવેગથી એટલે બહુ ઊતાવળે નહિ તેમ બહુ ધીમે નહિ એમ કરવું. શ્વાસોચ્છ્વાસ બને તેટલા લાંબા લેવા મૂકવા. એમ કરવાથી કુંભકના સમયમાં વૃદ્ધિ થશે.

કુંભકવેલા નાભિ, હૃદય અને કંઠનું સંકોચન યથાશક્તિ રાખવું.

ૐના કે સોહંના જપસમયે ભગવતી કુંડલનીપર મનોવૃત્તિ સ્થિર કરવાની આવશ્યકતા છે. ઉંડાણમાં જપ થયા જાય છે એવી ભાવના માત્ર રાખવી; અને મનોવૃત્તિ ભગવતી કુંડલનીઉપર જોડવી.

ભસ્ત્રિકાકુંભક કરવાથી જે પ્રસ્વેદ આવ્યો હોય તેવડે પોતાના

શરીરનું મર્દન કરવાથી શરીરની જડતા નાશ પામે છે, માટે અભ્યાસીએ તેમ કરવું.

સ્નાન કર્યા પહેલાં પણ આ અભ્યાસ કરી શકાય. પણ જો મલત્યાગ કરવાની ઇચ્છા હોય તો મલત્યાગ કરી આવ્યા પછી હાથ-પગ ધોઇ, વસ્ત્ર બાદલી, માર્જન કરી, આચમન લઇ, અભ્યાસમાં જોડાવું. તાત્પર્ય કે મલમૂત્રના વેગને રોકી અભ્યાસમાં પ્રવૃત ન થવું.

પૂરતા સમયના અભાવે જો અભ્યાસના વિભાગ પાડવા પડે તો પરિધાનવડે પરિચાલન ને તાડન એ બે કર્મ સાથે રાખવાં; ને ભસ્ત્રિકાપ્રાણાયામ તથા જપ એ સાથે કરવાં; પણ ચારે અભ્યાસ જુદા ન પાડવા, કેમકે તેમ કરવાથી તે અભ્યાસ યથા-યોગ્ય ઉપકાર કરી શકતા નથી.

અભ્યાસના શ્રમથી જો શરીરમાં કળતર થાય તો મિતાહાર રાખવાથી વા કરીઆતાનો ને મરીનો ઉકાળો પીવાથી તે દૂર થશે.

પરિધાનપૂર્વક પરિચાલન, ભસ્ત્રિકા ને જપના અભ્યાસકાલે પદ્મ, સિદ્ધ કે ગુપ્ત એ ત્રણમાંનું ગમે તે એક આસન રાખવું.

જપ વેલા હાથ જેમ ઠીક પડે તેમ રાખવા, પણ શરીર સીધું રહે એવી સાવધાનતા રાખવી. ગોઠણપર હાથનું લગાર દબાણ રાખવાથી અથવા હાથનાં આંગળાં ગોઠણનીચે ભરાવવાથી સીધું બેસી શકાશે.

ભસ્ત્રિકાકુંભક સરલતાથી કરવા, મુખાકૃતિમાં વિકૃતિ ન થવા દેવી. અયોગ્ય બલ વાપરવાથી મુખની વિકૃતિ થાય છે માટે અભ્યાસમાં અયોગ્ય બલ ન વાપરવું.

જપવેલા કોઇ વખતે અભ્યાસીના હાથ જો ઉંચા થાય તો તે સૂક્ષ્મ લયનું ચિહ્ન છે એમ જાણવું, અને અભ્યાસીને જો વારંવાર કંપ જણાય તો એ તેનો રેચકનો દોષ છે એમ જાણવું.

પરિધાનપછી તાડન ને તાડનપછી ભસ્ત્રિકા કરતાં વચ્ચે પાંચ પાંચ મિનિટ વિશ્રાંતિ લેવાની અગત્ય જણાય તો તેમ કરવામાં કાંઇ અડચણ નથી.

જો પછવાડે મેરુદંડના મધ્યભાગમાં અથવા છાતીમાં દુ:ખાવો થાય તો ગભરાવું નહિ. સગડીમાં અંગારા રાખી બરડાપર શેક લેવાથી તે દુ:ખાવો દૂર થશે. એ પ્રમાણે દુ:ખાવો થાય તે અભ્યાસની સિદ્ધિની સમીપતાનું ચિહ્ન છે એમ સમજવું.

ભગવતી કુંડલિની જાગ્રત્ થઈ જ્યારે સુષુમ્ણામાં મનસહિત પ્રાણનો પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનું જીવડું સુષુમ્ણાની અંતર પેસતું હોય તથા ઉપર ચઢતું હોય તેવા સ્પર્શનો અનુભવ અભ્યાસીને થાય છે.

આ અભ્યાસથી મલશુદ્ધિ સારી થાય છે, મનોવૃત્તિઓ શાંત થવા માંડે છે, ને વીર્યનું સ્તંભન સારી રીતે થાય છે.

ભગવતી કુંડલિની પ્રાણકલારૂપ છે. નાભિની નીચે ગુંચળાજેવા આકારમાં તે રહેલી છે. નાભિની સામે મેરુદંડમાં એટલે બરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનું મુખ છે તેના ઉપર તે પોતાનું મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે-રહેલી છે. તેની આસપાસ કફ જામેલો છે. એ કફમાં જીવનાં સંચિતકર્મો રહેલાં છે. આ શક્તિચાલનના અભ્યાસથી એ કફનો નાશ થતાં ને કુંડલિની જાગ્રત્ થઈ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરતાં જીવનાં સંચિતકર્મોનો નાશ થાય છે, અને તેથી તે અભ્યાસીને પુનર્જન્મ થતો નથી.

પરિધાનપૂર્વક પરિચાલન આદિના અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણકલારૂપ કુંડલિની સુષુમ્ણાનું મુખ છોડે છે, ને તેથી સુષુમ્ણામાં મનસહિત પ્રાણાપાન પેસવા લાગે છે. મહાયોગીઓજ કુંડલિનીને સંપૂર્ણપણે જગાડી શકે છે એટલે તેની બાહ્યપ્રવૃત્તિ બંધ કરાવી શકે છે, તથા બ્રહ્મરંધ્રમાં તેને પોતાની ઇચ્છાનુસાર રાખી શકે છે. સામાન્ય યોગસાધકથી તેને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઇચ્છાનુસાર રાખી ન શકાય તોપણ તેનાથી શક્તિચાલનના અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું મુખ સુષુમ્ણાના મુખપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કરવાથી પ્રાણાદિ-

સહિત કુંડલિનીનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી શકાય છે, તથા બ્રહ્મરંધ્રમાં તેને અલ્પ સમય રાખી શકાય છે. નિર્વિકલ્પસમાધિની સિદ્ધિમાટે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો એ મોક્ષસાધકનું કર્તવ્ય છે. પ્રાણકલા બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય ત્યારે ચિત્તકલા તથા ઇંદ્રિયોની કલાને પણ તે પોતાની સાથે બ્રહ્મરંધ્રમાં લેતી જાય છે તેથી તેમની બાહ્યપ્રવૃત્તિઓ પણ તેટલો સમય રોકાય છે.

નાભિની-મણિપૂરચક્રની-નીચેથી સુષુમ્ણાના મુખનો આરંભ થાય છે. કંઠકૂપથી આગળ જતાં તેના બે ફાંટા થાય છે. એક ફાંટો ઓડના ભાગમાં થઇને સહસ્રદલમાં જાય છે, અને બીજો ફાંટો ગળાના પાછળના ભાગમાં તથા તાળવાની નીચેના ભાગમાં થઇ ભ્રૂમધ્યમાં જાય છે, અને ત્યાંથી કપાલના ઉપલા ભાગમાં થઈ સહસ્રદલમાં જાય છે. સહસ્રદલમાં જવાના પહેલા માર્ગના કરતાં બીજો માર્ગ સરલ છે. કેટલાક હઠયોગીઓ ઓડના ભાગમાં થઇને પણ સહસ્રદલમાં જાય છે. તેમને માર્ગમાં ત્રિકુટીને બદલે ભ્રમરગુહા આવે છે.

પ્રાણાદિ પ્રાણવાયુઓ, અંતઃકરણ ને ઇંદ્રિયો અપંચીકૃતભૂતો-માંથી ઉપજે છે. પ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક છે. ત્યાંથી તે બરડાની કરોડદ્વારા-સુષુમ્ણાદ્વારા-નીચે આવે છે. આધાર ને સ્વાધિષ્ઠાન એ બે ચક્રોમાં પ્રધાનપણે અપાનવાયુ રહે છે. જ્યારે કુંડલિની જાગી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે નીચેનાં બે ચક્રો-માંથી અપાનવાયુ ખેંચાઇને મણિપૂરચક્રસુધી આવીને ત્યાંથી પ્રાણસાથે મિશ્ર થઇને ઉપર જાય છે.

જમણી બાજુના નસકોરામાંથી શ્વાસનું વહન થતું હોય ત્યારે પિંગલાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે,-જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસ ચાલે છે ત્યારે જમણા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખાપ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું ગમન પ્રધાનપણે થાય છે, તે વેલા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય

છે. ડાબા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખાપ્રશાખા-રૂપ નાડીઓમાં એ વેલા શ્વાસનું વહન ગૌણરીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાબા નસકોરામાં વાયુ ચાલતો હોય છે ત્યારે ઉપરનાથી ઊલટો પ્રકાર થાય છે, અને તે વેલા ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે,—ડાબા ફેફસામાં ને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી અનેક શાખાપ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ઇડા ને પિંગલા નાભિપાસે મળે છે. સામાન્યરીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુંડલિની જરા જાગ્રત થાય ત્યારે ઇડા ને પિંગલા એ બંને નાડીઓ સમ થઇ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેરુદંડમાંના સુષુમ્ણાસાથે તેનો સંબંધ થાય છે. ઇડાપિંગલાનું વહન બદલાતાં, બંને સંધ્યાકાલે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્યસમયે પણ સ્વાભાવિકરીતે સુષુમ્ણાનો અલ્પસમય પ્રવાહ ચાલે છે.

આ અભ્યાસથી ઉપસ્થમાંનો વાયુ ખેંચવાથી, જો પૂર્વે કુવિચારાદિકવડે વૃષણમાં વીર્ય ઉપજી તે વીર્યાશયમાં આવ્યું હોય તો તે ત્યાંની ઉષ્ણતાથી ઓજસનામની આઠમી ધાતુ થઇ શરીર તથા બુદ્ધિ આદિને પોષે છે તેથી તે બલવાન્ થાય છે. વીર્યની ઉત્પત્તિ વૃષણમાં થાય છે. ત્યાં તે અપકવ હોય છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે પકવ થાય છે. અભ્યાસના બલથી કુવિચાર ને કુપ્રવૃત્તિ નિવૃત્ત થતાં વિકારી વીર્ય ઉત્પન્ન થતું નથી, અને સ્વાભાવિક ઉપજતું નિર્વિકારી વીર્ય ઓજસ્ થવામાં ખપી જવાથી વીર્યાશયમાં તે વિશેષ રહેતું નથી તેમજ તેનો વેગ ઊર્ધ્વ થવાથી શુક્રધરાનાડી-દ્વારા નીચે આવી તે બહાર નીકળી શકતું નથી. કુવિચારાદિને અભાવે વૃષણમાં પણ તેની ન્યૂન ઉત્પત્તિ થાય છે, ને ઘણા અભ્યાસથી તેની વિશેષ ઉત્પત્તિ થતી નથી, અને ત્યાંથીજ તેનું ઓજસ્ થવા માંડે છે. મનોવિકારથી ઉપજેલું વીર્ય વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે બહાર નીકળી જવા યત્ન કરે છે, ને તેથી

પુરુષના ચિત્તમાં કામવિકારવડે વ્યગ્રતા થાય છે યોગબલવડે કુવિચાર તથા ઇંદ્રિયોના બાહ્યવેગને રોકી વીર્યને ઊર્ધ્વ રાખવું એ યોગના અભ્યાસમાં આગળ વધવામાટે ઘણું ઉપયોગી છે. વીર્ય ને મૂત્ર એ બંનેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમાં આવવાના માર્ગ ભિન્ન ભિન્ન છે. મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર આવવાનો માર્ગ લાંબો છે. મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં વૃષણની સમીપ તે માર્ગમાં વીર્યને નીચે લઇ જનારી શુક્રધરાનાડી તેને આવી મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આજ્ઞા એ ત્રણ ચક્રોમાં ત્રણ ગુણની ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તે ભેદાઇને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રંથિભેદ કહેવાય છે.

૭ ચક્રોમાં થઈ વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચઢવા લાગે તેથી તે ચક્રોનો જે ભેદ થાય છે તે ચક્રભેદ કહેવાય છે.

પતિહીનને–વેશ્યાને–રંડી (રાંડ–રંડા) કહે છે. કુંડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપજાવ્યા કરે છે, અને જન્મથીજ–બાલ્યકાલથીજ– તે તેમ કરે છે માટે તે બાલરંડા કહેવાય છે; અથવા આત્મરૂપ પતિને બાલ્યકાલથીજ તે ભૂલી ગઇ છે–તેનાથી વિધવાની પેઠે વિખુટી પડી છે–માટે પણ તે બાલરંડા કહેવાય છે; કિંવા તે બાલ–વાલ–ના જેવી સૂક્ષ્મ રંડા–નાડી–છે માટે બાલરંડા કહેવાય છે. જે દ્વિજબાલરંડા બાલપણામાંથી રંડાયેલી હોવાથી સર્વદા બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તે બાલરંડા બાલબ્રહ્મચારિણી પણ કહેવાય છે. આ કુંડલિની પણ બાલબ્રહ્મચારિણી છે.

સુષુમ્ણામાં વાયુ ઉપર ચઢતો હોય તેમ લાગે, અને શરીરમાં ખાલી ચઢવાની પેઠે ત્રમત્રમ થતું હોય એમ અનુભવાય ત્યારે અભ્યાસીએ જાણવું જે નીચેનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચઢે છે.

---

૧૧ સંક્ષોભણીમુદ્રા

ગુદાનું સંકોચનવિકાસન સ્વસ્તિકાસને બેસીને કરવું, અને અપાનની ઉષ્ણતાથી કુંડલિનીને જગાડવી તે સંક્ષોભણી (કુંડલિનીને સારી રીતે

ક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને અશ્વિની-મુદ્રા પણ કહે છે. શુષ્કબસ્તિમાં અપાનનું આકર્ષણ કરવાનું પ્રયોજન નથી, ને આમાં યત્નથી અપાનનું આકર્ષણ કરવું પડે છે એટલો એ બેમાં ભેદ છે.

---

૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામ કરી પછી જિહ્વાને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઊર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં ઊર્ધ્વ કરી, ત્યાંથી અમૃત દ્રવાવી તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. જો જિહ્વાને કેવલ તાળવામાંજ ઊર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

---

૧૩ આકર્ષણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શનૈઃ શનૈઃ નાભિ-ભણી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં-સહસ્રદલમાં-સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવલકુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

---

૧૪ વશીમુદ્રા

સિદ્ધાસને બેસી માયાબીજનો (હ્રીંનો) બલપૂર્વક દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાપાનના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાય છે.

---

૧૫ ઉન્માદમુદ્રા

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારોનો એટલે શરીરમાંનાં નવ છિદ્રોનો રોધ કરી (તેમાંથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછો ઊલટાવી) મનસહિત પ્રાણને સુષુમ્ણાદ્વારા બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

---

૧૬ મહાંકુશમુદ્રા

કેવલકુંભકથી પ્રાણનું નાભિઆગળ રુંધન કરી મનરૂપી મસ્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૭ યોનિમુદ્રા

સિદ્ધાસને બેસી કર્ણ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુખને ક્રમથી બંને હાથના બંને અંગૂઠા, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકાકનિષ્ઠિકાવડે રુંધી પછી જિહ્વાને પક્ષીની નીચલી ચાંચના જેવા આકારે મુખ-બહાર કાઢી તેવડે યથાશક્તિ પવનનું આકર્ષણ કરી મુખ પૂર્વવત્ રુંધવું. પશ્ચાત્ રોધેલા તે પવનને નીચેના અપાનસાથે યોજી કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરી 'હુંકાર'ના માનસિકધ્વનિસાથે મેરદંડમાં કુંડલિનીસહ તે પ્રાણાપાનને ઊર્ધ્વ ચઢાવવા તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૮ તડાગીમુદ્રા

ઉદરને કાંઈક ઊર્ધ્વ તથા બરડાની કરોડભણી બલપૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણીવિનાના તળાવના જેવો આકાર કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારેપણાને દૂર કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરે છે તેમજ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુષુમ્ણામાં લઈ જવામાં સહાય થાય છે.

૧૯ માંડૂકીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી મુખને બંધ રાખી જિહ્વામૂલને શનૈઃ શનૈઃ ચલાયમાન કરવું ને તેવડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડૂકીમુદ્રા કહેવાય છે.

આ મુદ્રાનો ચિરકાલસુધી નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો શરીરમાંની ત્રિવલીનો તથા શરીરમાંનાં પળીનો નાશ થાય છે.

૨૦ ભુજંગિનીમુદ્રા

મુખને કિંચિત ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકી, પછી બંને નાસાપુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિનીમુદ્રા કહેવાય છે.

આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગનો તથા અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

---

૨૧ નભોમુદ્રા

જીભને ઊર્ધ્વ રાખી પવનને સુષુમ્ણામાં રુંધવાનો અભ્યાસ કરવો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

---

૨૨ માતંગિનીમુદ્રા

મીઠા પાણીના અપકારક જંતુવિનાના જળાશયમાં કંઠસમાન જળમાં ઊભા રહી નાકથી પાણી ખેંચી તે મુખવાટે બહાર કાઢવું, તથા મુખથી જળ લઈ નાકવડે તે બહાર કાઢવું, આમ પુનઃ પુનઃ કરવું તે માતંગિનીમુદ્રા કહેવાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રાણાયામનિરૂપણ એ નામની અગીઆરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૧

———:o:———

બારમી પ્રભા

પ્રત્યાહારનિરૂપણ

શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિયોને પોતપોતાના રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોથી નિવૃત્ત કરી–તેમના અયોગ્ય આહાર બંધ કરી–ચિત્તને અધીન કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

" इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ "

અર્થ:—સ્વભાવથી પોતપોતાના વિષયોમાં વિચરનાર શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિયોનું વિવેકરૂપ બલથી નિવારણ કરવું તે **પ્રત્યાહાર** કહેવાય છે.

રૂપવતી સ્ત્રીઓ, સુવર્ણાદિનાં ભૂષણો, રમણીય વસ્ત્રો તથા સંસારના બીજા મોહક પદાર્થોને રાગપૂર્વક જોવાની જેના મનની ઇચ્છા નિવૃત્ત થઇ છે તે ચક્ષુના વિષયો ભોગવતાં છતાં પણ નથી ભોગવતા. અયોગ્ય એટલે વિષયી પુરુષે કે સ્ત્રીએ વાપરેલ કિંવા રાગથી સંપાદન કરેલ પુષ્પ ને અત્તર આદિ સુગંધમય વસ્તુઓ સુંઘવાની જેના મનમાં તૃષ્ણા નથી તે નાસિકાએ સુગંધ લેતાં છતાં પણ કેવલ નિર્દોષ રહે છે. ગ્રામ્ય કથાઓ, સ્ત્રીઓની વાતો તથા ગ્રામ્ય ગીતો સાંભળવાની જેના મનમાં લેશ પણ ઇચ્છા નથી, તેમજ વાદ્યો તથા ગીતો સાંભળવામાં જેની રાગપૂર્વક પ્રવૃત્તિ થતી નથી તે પોતાના શ્રોત્રવડે શબ્દો સાંભળતાં છતાં પણ દોષરહિત રહે છે. નાના પ્રકારના રસમય પદાર્થો ખાવાને જેની જીભ વેગવાળી થતી નથી તે પ્રાપ્ત વિહિત પદાર્થોને ખાતો છતો પણ સદા ઉપવાસી-જેવો છે. શીતોષ્ણાદિથી સુખદુ:ખ ઉપજાવનારા વિષયોને વિષે જેનું મન સમાનભાવને પામ્યું છે તેને અનાયાસે પ્રાપ્ત વિહિત સ્પર્શના ઉપભોગથી દોષ લાગતો નથી. અસત્ય બોલવું, અપશબ્દ બોલવા, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર વચન બોલવાં ને પરનિંદા કરવી એટલા દોષો જેની વાણીમાં નથી તે બોલતાં છતાં પણ મૌની છે. અન્યાયથી પારકું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવું, કોઇને વિના અપરાધે મારવું, નિષ્પ્રયોજન ચાળા કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ વસ્તુને ગ્રહણ કરવી એટલા દોષ જેના હાથને વિષે નથી તે હાથવડે થનારાં કાર્યો કરતાં છતાં પણ નિર્દોષ છે. અન્યાયથી કોઈનું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવા જવું, પરદારાનો સંગ કરવા જવું, કોઈનું કાર્ય બગાડવા જવું, ને તેને નિષ્પ્રયોજન

ચલાયમાન કર્યા કરવા એટલા દોષો જેની ચરણેંદ્રિયને વિષે નથી તે પગ છતાં પણ પગથી થતા દોષથી રહિત છે. પરદારાના સંગના દોષથી, સૃષ્ટિવિરુદ્ધ કર્મ કરવાના દોષથી, વિનાઋતુએ સ્વકીયાના સંગ-દોષથી, દિવામૈથુનથી તથા હસ્તક્રિયાના દોષથી જે મુક્ત છે તે વ્યવહારમાં સ્ત્રીસહિત પ્રવર્તતો હોય તોપણ બ્રહ્મચારી છે.

વિષયોને અધીન થવાથી જીવો પોતાનું ઘણું અહિત કરે છે, શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

" कुरंगालिपतंगेभमीनास्त्वेकैकशो हताः ।
सर्वैर्युक्तैरनर्थैस्तु व्याप्तस्याज्ञ कुतः सुखम् ॥ "

અર્થ:—હે અજ્ઞ ચિત્ત! મૃગ, ભ્રમર, પતંગ, હાથી ને મીન એ પાંચે એક એક ઇંદ્રિયના વિષયથી નાશને પામે છે તો તું પાંચે અનર્થરૂપ વિષયોથી યુક્ત છતાં ક્યાંથી સુખ પામીશ?

જેમ મધુમક્ષિકાઓ મધુકરરાજને અનુસરે છે તેમ ઇંદ્રિયો જ્યારે ચિત્તને અનુસરવા લાગે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો એમ જાણવું. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રથી એમજ કહે છે:—

" स्वविषयासंप्रयोगे चित्तानुकार इवेंद्रियाणां प्रत्याहारः ॥ "

અર્થ:—પોતપોતાના વિષયોના સબંધના અભાવથી શ્રોત્રાદિક ઇંદ્રિયોની ચિત્તને અનુસાર જે સ્થિતિ તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

જે પુરુષના અંતઃકરણમાં દૃઢશ્રદ્ધાભક્તિ હોય તેનેજ થોડે યત્ને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થઈ ઇંદ્રિયો પ્રતિલોમપણે વર્તવા લાગે છે, ને હૃદયાકાશમાં અનંત પ્રકાશરૂપ તથા આનંદાદિ અનંત ઐશ્વર્યયુક્ત આત્મસ્વરૂપમાં તે સ્થિતિ કરી શકે છે.

જે જીવ વિષયોનો દોર્યો દોરાય છે, અવિશ્વાસી છે, ને જેને શ્રીગુરુઈશ્વરમાં શુદ્ધ પ્રેમ નથી તેનાથી પ્રત્યાહાર સાધી શકાતો નથી. પ્રેમ અને શ્રદ્ધાવિનાનું માણસ ભાર(નીરમ)વિનાના વહાણજેવું છે, અને નિયમવિનાનું માણસ એ સુકાનવિનાના વહાણજેવું છે. પોતાના આત્મસ્વરૂપનું દર્શન કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુઓ જેઓ

પ્રત્યાહાર સાધતા હેાય તેમણે નિર્મલ પ્રેમ શ્રદ્ધા અને ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા નિયમનું અવશ્ય પરિપાલન કરવું જોઇએ.

શબ્દાદિક વિષયેાથી ખેંચાવાના સ્વભાવવાળી શ્રેાત્રાદિક ઇંદ્રિયેાને અલ્પાહારથી, એકાંતવાસથી ને આસનજયથી સાધકે વશ કરવી જોઇએ.

શબ્દાદિ પાંચ વિષયેા તથા મનને તે આત્મરૂપ સૂર્યનાં કિરણેા છે એમ ચિંતન કરવાથી પણ ઇંદ્રિયેાનેા નિગ્રહ થાય છે.

નામરૂપાત્મક સર્વ પ્રપંચ જે જોવામાં તથા સાંભળવામાં આવે છે તે સર્વેને આત્મરૂપ ચિંતવવાથી પણ ઇંદ્રિયેા વશ થાય છે.

શ્રવણથી જે જે પ્રિયાપ્રિય શબ્દ સાંભળવામાં આવે તે સર્વેને આત્મરૂપ જાણવાથી શ્રવણેંદ્રિય જિતાય છે. ત્વચાથી જે જે કેામલ તથા કઠિન સ્પર્શનેા અનુભવ થાય તે સર્વેને આત્મરૂપ જાણવાથી ત્વગિંદ્રિય જિતાય છે. કુરૂપ અથવા સુરૂપ જે જે નેત્રેંદ્રિયથી જોવામાં આવે તે સર્વેને આત્મરૂપ જાણવાથી નેત્રેંદ્રિય જિતાય છે. સ્વાદુ તથા અસ્વાદુ જે જે રસનેંદ્રિયથી અનુભવવામાં આવે તે સર્વેને આત્મરૂપ જાણવાથી રસનેંદ્રિય જિતાય છે. ઘ્રાણેંદ્રિયથી જે જે સુગંધ તથા દુર્ગંધ સુંઘવામાં આવે તે સર્વેને આત્મરૂપ જાણવાથી ઘ્રાણેંદ્રિય જિતાય છે.

જેમ કાચબેા પેાતાના મુખાદિ અવયવેાને ઉદરમાં સંકેાચી લે છે તેમ યેાગી પુરુષ પેાતાની ઇંદ્રિયેાને આત્મસ્વરૂપમાં પ્રત્યાહાર કરે છે.

હઠયેાગના પ્રત્યાહારની (પ્રાણના આરેાહઅવરેાહની) પદ્ધતિ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવેલી છે:—

" पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च जंघामध्यौ तथैव च ।
चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्यं चोरूभगस्य च ॥ १ ॥
पायुमूलं ततः पश्चात देहमध्यं च मेढ्रकम् ।
नाभिश्च हृदयं गार्गि कंठकूपस्तथैव च ॥ २ ॥

तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मंडले।
भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिपुंगवे ॥ ३ ॥
स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत्।
स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारपरायणः ॥ ४ ॥
व्योमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः।
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ ५ ॥
भ्रुवोर्मध्यात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत्।
जिह्वामूलात्समाकृष्य कंठकूपे विधारयेत् ॥ ६ ॥
कंठकूपात्तु हृन्मध्ये हृदयान्नाभिमध्यमे।
नाभिमध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥ ७ ॥
देहमध्याद्गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके।
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जानौ निरोधयेत् ॥ ८ ॥
चितिमूले च तं तस्माज्जंघयोर्मध्यमे ततः।
जंघामध्यात्समाकृष्य गुल्फमूले निरोधयेत् ॥ ९ ॥
गुल्फादंगुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत्।
स्थानात्स्थानं समाकृष्य यंत्रवत् धारयेत्सुधीः ॥ १० ॥
सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचंद्रतारकम्।
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम्।
प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ॥ ११ ॥

ભાવાર્થઃ—હે ગાર્ગિ! હે મુનિપુંગવે! પગોના બે અંગૂઠા, બે ગુલ્ફ, (ઘૂંટી,) બે જંઘાના (નળાના) મધ્યદેશ, બે ચિતિમૂલ, (નલાના મૂલનો ભાગ,) બે જાનુના (ગોઠણના) મધ્યદેશ, બે ઊરુના (સાથળના) મધ્યદેશ, બે ઊરૂનાં મૂલ, ગુદામૂલ, દેહમધ્ય, (અગ્નિસ્થાન વા સીવની,) લિંગમૂલ, નાભિ, હૃદય, કંઠકૂપ, તાલુમૂલ, (જીભનું મૂલ,) નાસિકામૂલ, નેત્રમંડલનો મધ્યભાગ, બંને ભ્રૂનો મધ્યદેશ, લલાટ અને બ્રહ્મરંધ્ર આ શરીરમાં મર્મસ્થાનો છે. તે મર્મસ્થાનોમાં મનસહિત પ્રાણવાયુને ધારણ કરીને પ્રત્યાહાર કરનાર

યેાગી એક સ્થાનથી બીજામાં ને બીજામાંથી ત્રીજામાં એવી રીતે ક્રમથી પ્રાણનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ કરે, અર્થાત્ અંગૂઠાઓથી માંડી બધાં સ્થાનેામાં થઇને બ્રહ્મરંધ્રમાં લાવે. પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં યથાશક્તિ સ્થિતિ કરી પુનઃ અવરેાહ કરે, અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્રથી લલાટમાં લાવે, લલાટથી બંને ભ્રૂના મધ્યદેશમાં લાવે, ત્યાંથી નેત્રાેના મધ્યમાં, ત્યાંથી નાસિકા-મૂલમાં, ત્યાંથી જીભના મૂલમાં લાવે, ત્યાંથી કંઠકૂપમાં, ત્યાંથી હૃદય-દેશમાં, ત્યાંથી નાભિમાં, ત્યાંથી લિંગના મૂલમાં, ત્યાંથી અગ્નિના સ્થાનમાં, ત્યાંથી ગુદાદ્વારમાં, ત્યાંથી ઊરુઓના મૂલદેશમાં, ત્યાંથી ઊરુઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી જાનુઓના મધ્યમાં, ત્યાંથી ચિતિઓના મૂલમાં, ત્યાંથી જંઘાઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી ગુલ્ફોમાં ને ત્યાંથી પગના અંગૂઠામાં લાવે. આવી રીતે એકથી બીજા સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરીને યંત્રની પેઠે ધારણ કરનાર યેાગી સર્વ પાપેાથી રહિત થયેા છતેા સ્વેચ્છાએ દેહ ત્યજવાના સામર્થ્યને પામે છે. સર્વ પ્રત્યાહારેામાં શીઘ્રજ યેાગીની સિદ્ધિને માટે આ પ્રત્યાહાર **શ્રીઅગસ્ત્યે** પણ પ્રશસ્ત કહેલેા છે, માટે યેાગાભ્યાસીએ આ સિદ્ધ કરવેા જોઇએ. ૧-૧૧

મનુષ્યના શરીરની ઉંચાઈ ૯૬ આડા આંગળની ગણાય છે. તે છન્નુ આંગળમાં નીચે જણાવેલા શરીરના ભાગેા નીચે દર્શાવેલા આંગળેાના જેટલા એકબીજાથી દૂર રહેલા છેઃ—

૪॥	અંગુષ્ઠના મૂલથી ગુલ્ફ. (ઘુંટી)	૧૦	ગુલ્ફથી જંઘામધ્ય.
૧૧	જંઘામધ્યથી ચિતિમૂલ.	૨	ચિતિમૂલથી જાનુ.
૯	જાનુથી ઊરુમધ્ય.	૯	ઊરુમધ્યથી પાયુમૂલ.
૨॥	પાયુમૂલથી શરીરમધ્ય.	૨॥	શરીરમધ્યથી ઉપસ્થ.
૧૦॥	ઉપસ્થથી નાભિ.	૧૪	નાભિથી હૃદયમધ્ય.
૬	હૃદયમધ્યથી કંઠકૂપ.	૪	કંઠકૂપથી જિહ્વામૂલ.
૪	જિહ્વામૂલથી નાસિકામૂલ.	૦॥	નાસિકામૂલથી ચક્ષુમધ્ય.
૦॥	ચક્ષુમધ્યથી ભ્રૂમધ્ય.	૩	ભ્રૂમધ્યથી લલાટ.
૩	લલાટથી મૂર્ધા.		

નીચેની ક્રિયાઓમાંની કોઈ પણ એક ક્રિયા અખંડરીતે પચીશ પલસુધી (દશ મિનિટસુધી) નિત્ય નિયમિતપણે કરવાથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે:—

પદ્માસને બેસી કુંભકદ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ રોકવાથી, સિદ્ધાસને બેસી ત્રિકુટીમાં કિંવા નાસિકાગ્રપર નિમેષોન્મેષરહિત દૃષ્ટિ રાખવાથી, બંને મધ્યમાંથી બંને કાનનાં છિદ્રો રોકી પ્રત્યેક કાનની અંતર થતા નાદને યથાનુક્રમે સાંભળવાથી, શાંત ચિત્તથી બાર હજાર પ્રણવના જપ કરવાથી, વિપરીતકરણી કરવાથી અને મનોવૃત્તિને શ્વાસોચ્છ્વાસના લયોદ્ભવના સ્થાનમાં રાખવાથી.

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી દેવતાઓની પ્રસન્નતા, મનની નિર્મલતા, તપની વૃદ્ધિ, દીનપણાનો ક્ષય, શરીરનું આરોગ્ય ને સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાની ચિત્તની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ એ નામની બારમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૨

તેરમી પ્રભા

ધારણાનિરૂપણ

કોઈ યોગ્ય ધ્યેયદેશને વિષે ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે **ધારણા** કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારના ધારણા કરવાના દેશો છે.

શરીરમાંનાં પૃથ્વી, જલ, તેજસ, વાયુ ને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો તથા નાસિકાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, આધારચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા, બ્રહ્મચક્ર, (સહસ્રદલ) હૃત્પદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાનો અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂલ, તાલુ, નેત્ર,

મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળનેા પ્રદેશ, શ્વાસનેા લયોદ્દભવ, આંતરનાદ સ્વપ્નનું ને નિદ્રાનું જ્ઞાન તથા શરીરાવચ્છિન્ન ચૈતન્ય એ આદિ જે શરીરના દેશ છે તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે. મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષની શાખા, પર્વતનું શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સત્પુરુષેા, શાસ્ત્રવડે નિશ્ચિત સગુણબ્રહ્મનું (ઈશ્વરનું) સ્વરૂપ ને શ્રીસદ્દગુરુનું સ્વરૂપ ઇત્યાદિ અસંખ્ય આધિભૌતિક દેશ છે, અને સૂર્ય, ચંદ્રમા, શુક્ર, બૃહસ્પતિ ને ધ્રુવાદિક આધિદૈવિક દેશ કહેવાય છે.

પગથી જાનુપર્યંત પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન છે, જાનુથી નાભિપર્યંત જલતત્ત્વનું સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન છે, હૃદયથી ભ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વનું સ્થાન છે, ને ભ્રૂમધ્યથી બ્રહ્મરંધ્ર-પર્યંત આકાશતત્ત્વનું સ્થાન છે, આ પાંચ તત્ત્વેામાં દેવતા અને બીજસહિત નીચે પ્રમાણે ધારણા કરવાથી કહેવામાં આવતાં ફલેા ધારણાના સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

પૃથ્વીસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુને ધારણ કરીને 'લં' બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રીબ્રહ્માની પાંચ ઘડી-પર્યંત ધારણા કરવાથી તે સાધકના શરીરને વિષે રહેલા સર્વ રેાગેાનેા નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનેા જય થાય છે. જલસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનેા નિરેાધ કરીને 'વં' બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડીપર્યંત ધારણા કરવાથી સર્વ પાપેાનેા વિનાશ અને જલતત્ત્વનેા જય થાય છે. સાધક અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રેાકીને 'રં' બીજસહિત ત્રિલેાચન ને તરુણાદિત્યસમાન પ્રકાશવાળા શ્રીમહારુદ્રની ધારણા કરે. પાંચ ઘડી-પર્યંત આ ધારણા કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનેા જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનેા નિરેાધ કરીને 'યં' બીજસહિત સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન્, શાંત, સર્વવ્યાપક અને સર્વના કારણ શ્રીઈશ્વરની સાધક ધારણા કરે. આવી રીતે પાંચ ઘડીપર્યંત ધારણા કરવાથી વાયુતત્ત્વનેા જય થાય છે. આકાશના સ્થાનવિષે સાધક 'હં' બીજસહિત વ્યેામાકાર

શ્રીસદાશિવની ધારણા પ્રાણને નિરોધ કરીને કરે. પાંચ ઘડીપર્યંત આવી રીતની ધારણા કરવાથી આકાશતત્ત્વનો જય થાય છે. ધારણાના સાધકે પ્રથમ પૃથ્વીતત્ત્વમાં, પછી જલ-તત્ત્વમાં, પછી તેજસ્તત્ત્વમાં પછી વાયુતત્ત્વમાં, ને પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી.

નાભિથી નીચે ને ઉપસ્થથી ઉપર કંદનામનું સ્થાન છે. એ કંદમાંથી સુષુમ્ણાનામની નાડી નીકળી મેરુદંડમાં થઈ કંઠપ્રદેશની આગળ આવે છે. ત્યાંથી એ નાડીની બે શાખા થઈ એક પાછળના ભાગવાટે ભ્રમરગુફામાં થઈ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે, અને બીજી ત્રિકુટીમાં થઈ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે. એ સુષુમ્ણાનાડીમાં ઘણાં ચક્રો છે. જેમાંનાં સાત ચક્રો ધારણા-માટે વિશેષ ઉપયોગી છે, જેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે:—

ચક્રનું નામ.	ચક્રનું સ્થાન.	ચક્રની આકૃતિ.	ચક્રનાં દલોની સંખ્યા.	ચક્રનાં દલોમાંનાં વર્ણો	ચક્રનો રંગ	ચક્રના અધિષ્ઠાતા દેવ.	ચક્રના દલમાં જીવનો (અભિમાનીના અણુ-નો) સંચાર થતાં કર્મથી ઉપજતી વૃત્તિઓ.
આધાર.	ગુદા.	ભગાકૃતિ (ત્રિકોણ.)	૪	वं, शं, षं, सं,	અગ્નિ-જેવો.	શ્રીગણેશ.	પરમાનંદ, સહજાનંદ, વીરાનંદ ને યોગાનંદ.
સ્વાધિષ્ઠાન.	લિંગમૂલ	પ્રવાલાંકુર	૬	बं, भं, मं, यं, रं, लं.	સૂર્યના જેવો.	શ્રીબ્રહ્મા.	નમ્રતા, ક્રૂરતા, ગર્વ-નાશ, મૂર્ચ્છા, અવ-જ્ઞા ને અવિશ્વાસ.

મણિપૂર.	નાભિ.	ત્રિકોણ.	૧૦	डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं,	રક્ત.	શ્રીવિષ્ણુ.	સુષુપ્તિ, તૃષ્ણા, ઈર્ષ્યા, પિશુનતા, લજ્જા, ભય, ઘૃણા, મોહ, કુબુદ્ધિ, ને વિષાદીપણું.
અનાહત.	હૃદય.	ગોલ.	૧૨	कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं झं, ञं, टं, ठं.	સુવર્ણજેવો.	શ્રીશંકર. (શ્રીરુદ્ર)	લૌલ્યનો (ચપલતાનો) નાશ, કપટ, વિતર્ક, અનુત્તાપિતા, આશાનો વિકાસ, ચિંતા, તૃષ્ણા, સમતા, દંભ, વિકલતા, વિવેક ને અહંકાર.
વિશુદ્ધ.	કંઠ.	ગોલ.	૧૬	अं, आं, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं ॠं, लृं, लॄं, एं, ऐं ओं, औं, अं, अः	ચંદ્રજેવો.	શ્રીરુદ્ર. (જીવ.)	પ્રણવ, ઉદ્ગીથ, હુમ, ફટ્, વષટ્, સ્વધા, સ્વાહા, નમઃ, અમૃત, ષડ્જ, ઋષભ, ગાંધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત ને નિષાદ.
આજ્ઞા.	ત્રિકુટી.	લંબગોલ.	૨	हं, क्षं.	રક્ત.	શ્રીમહેશ્વર.	ઇશિત્વ ને વશિત્વ.
અજરામર. (બ્રહ્મ.)	બ્રહ્મરંધ્ર.	ગોલ.	૧૦૦૦	સહસ્ર વર્ણ. (નાના વર્ણ.)	સ્ફટિકજેવો.	શ્રીગુરુ.	બ્રહ્માકારવૃત્તિનો પ્રવાહ.

આના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું યેાગપુરુષનું ચિત્ર જુઓ.

શિષ્યના અધિકારાનુસાર **શ્રીસદ્ગુરુ** એ ષટ્ચક્રોમાં જે ન્યૂનવિશેષ વિધિથી તે શિષ્યને ધારણા કરવાની આજ્ઞા આપે તદનુસાર તેણે તે ચક્રોમાં ધારણાનો અભ્યાસ કરવો. યોગીશ્વર એવા **શ્રીસદ્ગુરુ**ના વચનમાં દૃઢ વિશ્વાસ અને ચિત્તમાં નિર્મલ વૈરાગ્ય રાખી જો આગ્રહપૂર્વક ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તોજ ધારણાના અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે. આ ધારણાના અભ્યાસના પરિપાકથી સારી રીતે મનોજય થઇ શકે છે, તેમજ કેટલીક સિદ્ધિઓ પણ તેને પ્રાપ્ત થાય છે, પણ ઉત્તમ યોગસાધકે સ્વરૂપાવસ્થાનની ઇચ્છા રાખી સર્વદા વિવેકબુદ્ધિથી તે સિદ્ધિઓની ઉપેક્ષાજ કરવી જોઇએ, પરંતુ તેમાં આસક્તિ ન કરવી જોઇએ. નાસિકાના અગ્રભાગપર યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનોજયઉપરાંત દિવ્ય ગંધની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભ્રૂમધ્યમાં ધારણા કરવાથી મનોજયઉપરાંત ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિગત થતા દિવ્ય પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. હૃત્પદ્મમાં શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે તરંગરહિત ક્ષીરસાગરના સદૃશ ચિત્તસત્ત્વની યથાવિધિ ધારણા કરવામાં આવે તો મનોજયઉપરાંત ખદ્યોત, સ્ફટિક, વિદ્યુત્, ઝાકળ, અભ્ર, પ્રકાશમય વાયુ, અગ્નિ, સૂર્ય ને ચંદ્રના જેવા તેજઃપુંજનો અનુભવ થાય છે. ચિત્તની સ્થિરતા થયે શોકનો અભાવ થવાનો નિયમ હોવાથી આ અભ્યાસથી કિંવા બીજા કોઇ યોગ્ય અભ્યાસથી જ્યારે યોગસાધકનું ચિત્ત એકાગ્ર થઇ સ્થિર–વિક્ષેપરહિત–થાય છે ત્યારે સાધકને શોકાભાવનો અનુભવ થાય છે. કંઠકૂપમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનના સ્થૈર્યસહિત ક્ષુધાપિપાસાને નિયમમાં લાવવાનું સામર્થ્ય આવે છે. જિહ્વાના અગ્રભાગમાં ચિત્તની યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા ઉપરાંત સાધકને દિવ્ય રસની ઉપલબ્ધિ થાય છે. જિહ્વાના મધ્યભાગમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનોનિગ્રહસાથે દિવ્ય સ્પર્શની પ્રાપ્તિ થાય છે. જિહ્વાના મૂલમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી સાધકને મનોજયઉપરાંત દિવ્ય શબ્દનો અનુભવ થાય છે. તાલુદેશમાં ચિત્તની યથાવિધિ ધારણા કરવાથી સાધકને મનઃસ્થૈર્ય-

ઉપરાંત દિવ્યરૂપનો અનુભવ થાય છે. નેત્રસ્થાનમાં ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા થવાસાથે સાધકની દર્શનશક્તિ વિસ્તૃત થાય છે. મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળના પ્રદેશમાં ધારણા કરવાથી મનની એકાગ્રતાસહિત ઉદાનવાયુ નિયમમાં આવે છે.

મણિ તથા મોતી આદિ આધિભૌતિકદેશમાં અને શ્રીસૂર્યાદિ આધિદૈવિકદેશમાં ધારણા કરવાથી ચિત્તની સ્થિરતાઉપરાંત જે પૃથક્ પૃથક્ અન્ય ફલની પ્રાપ્તિ થાય છે તે સર્વ વિશેષ રીતે સાધકે પોતાના **શ્રીસદ્‌ગુરુ**પાસેથી જાણવું. અત્ર માત્ર એટલુંજ કહેવાય છે કે તે તે પદાર્થના મુખ્ય મુખ્ય ધર્મોનો તે તે ધારણાદ્વારા સાધકના ચિત્તમાં આવિર્ભાવ થાય છે.

બાહ્ય અને આભ્યંતર એમ ધારણાના બે દેશ પણ ગણાય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, વિદ્યુત્, બૃહસ્પતિ, શુક્ર, મણિ, દીપક, શિવલિંગ, શાલિગ્રામ, અષ્ટ પ્રકારની દેવપ્રતિમામાંની કોઈ એક પ્રકારની દેવ-પ્રતિમા ને શ્રીસદ્‌ગુરુ ઇત્યાદિ અસંખ્ય બાહ્યદેશ છે; અને પૂર્વોક્ત આધ્યાત્મિકદેશ એ આભ્યંતરદેશ કહેવાય છે.

જેમ લક્ષ્યવેધ કરવાનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્ય પ્રથમ સ્થૂલ વિષયને લક્ષ્યરૂપે લે છે, અને તે પછી તે સૂક્ષ્મવિષયને લક્ષ્યરૂપે લે છે તેમ ધારણાના અભ્યાસીએ પણ પ્રથમ બાહ્યવિષયો અને પછી ક્રમાત્ આભ્યંતર વિષયો લેવા જોઇએ. તેમાં બાહ્યવિષયોમાં પણ પ્રથમ નિરવયવ મૂર્ત વિષયો જેવા કે ચંદ્ર, સૂર્ય, મણિ, શિવલિંગ ને શાલિગ્રામ ઇત્યાદિ લેવા જોઇએ, અને પછી સાવયવ મૂર્ત વિષયો જેવા કે **શ્રીવિષ્ણુ** ને **શ્રીગણપતિ** આદિ દેવોની શાસ્ત્રમાં કહેલી પ્રતિમાઓ એમ ક્રમે ક્રમે ઉત્તરોત્તર ચઢતા જવું જોઇએ. ધારણાનો પ્રયોગ બની શકે તો નિત્ય ઠરાવેલે એકજ સમયે આરંભવો, અને એકજ સમયે સમાપ્ત કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે નિયમોના પાલનપૂર્વક નિરંતર પાંચ ઘડી ધારણાનો પ્રયોગ કરનારને તે તે વિષયની ધારણા સામાન્ય અધિકારીને ત્રણ માસમાં સિદ્ધ થાય છે.

ઉચ્ચ અધિકારવાળાને કહેલા સમયની પૂર્વે અને મંદ અધિકારવાળાને કહેલા સમયની પછી પણ સિદ્ધ થાય છે.

આધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, હૃદય, કંઠચક્ર, તાલુચક્ર, ભ્રચક્ર, નિર્વાણચક્ર, (અજરામરચક્ર,) ને આકાશચક્ર, એ શરીરસંબંધી, * નવ ચક્રોને વિષે પણ શ્રીસદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા વિધિપ્રમાણે ધારણા થઈ શકે છે.

શરીરમાંના ષેાડશ આધારમાં ધારણા કરવાથી થનારાં ફલ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છેઃ—

પગના અંગુષ્ઠોના અગ્રભાગમાં ધારણા કરવાથી દૃષ્ટિની સ્થિરતા થાય છે. વામપાદની પાનીથી અગ્નિસ્થાનને (સીવનીને) દબાવી ત્યાં ધારણા કરવાથી શરીરમાંના અગ્નિની દીપ્તિ થાય છે. મૂલાધારનું સારી રીતે આકુંચન કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી અપાનવાયુની સ્થિરતા થાય છે. મેઢ્રાધારના (લિંગચક્રના) સંકોચનવડે ત્રણ ગ્રંથીનેા ભેદ થાય છે. સ્વાધિષ્ઠાનમાંના પ્રાણને ઊર્ધ્વમુખ કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી બિંદુસ્તંભન થાય છે. નાભિથી સહજ નીચે રહેલા સુષુમ્ણાના આગળના ભાગને સારી રીતે પશ્ચિમભણી ખેંચી ત્યાં ધારણા કરવાથી મલમૂત્રનું અલ્પપણું થાય છે. નાભ્યાધારથી ૐકારનેા એકચિત્તે ઉચ્ચાર કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી હૃત્પદ્મનેા વિકાસ થાય છે. કંઠાધારમાં ધારણા કરી કંઠમૂલનેા ચિબુકવડે નિરોધ કરવાથી ઇડાપિંગલાનેા વાયુ સ્થિર થાય છે. ઘંટિકાધારમાં જિહ્‌વાગ્રને ધારણ કરી

---

* " नवचक्रं कलाऽऽधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकम् ।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामधारकः ॥ "

ભાવાર્થઃ—જે યેાગી નવ ચક્ર, સેાળ આધાર, ત્રણ લક્ષ્ય ને પાંચ આકાશને યથાર્થરીતે જાણતેા નથી તે યેાગી માત્ર નામધારક છે.

ત્યાં ધારણા કરવાથી અમૃતકલા સ્ત્રવે છે. તાલ્વાધારના (તાલુના અંતર્ગર્ભમાં જિહ્વાને ચાલનદોહનથી વધારી તેનો વિપરીતપણે પ્રવેશ કરાવી ત્યાં ધારણા કરવાથી શરીરનું લાવણ્ય તથા કોમલતા વૃદ્ધિ પામે છે. જિહ્વાધારમાં જિહ્વાને ધારણ કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી સર્વે રોગ નાશ પામે છે. ભ્રૂમધ્યાધારમાં ચંદ્રમંડળની ધારણા કરવાથી શરીરમાં શીતલતા થાય છે. નાસાધારના અગ્રમાં ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા થાય છે. નાસામૂલરૂપ કપાલાધારમાં દૃષ્ટિને સ્થિર કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી જ્યોતિઃપુંજ દર્શાય છે. લલાટાધારમાં જ્યોતિઃપુંજમાં ધારણા કરવાથી સાધક તેજસ્વી થાય છે. બ્રહ્મરંધ્રવિષે શ્રીગુરુચરણાંબુજમાં ધારણા કરવાથી સાધક લક્ષ્યાર્થે આકાશના જેવો પૂર્ણ થાય છે.

અંતર, બાહ્ય ને મધ્યમ એ ત્રણ પ્રકારના લક્ષ્યમાં પણ ધારણા કરવી ઉચિત ગણાય છે. મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્રપર્યંત રહેલી કમલતંતુના જેવી અત્યંત પ્રકાશવાન્ ઊર્ધ્વગામિની શ્વેતવર્ણવાળી સુષુમ્ણામાં, લલાટના ઊર્ધ્વભાગમાં, તારાના જેવા રૂપમાં, ભ્રમરગુહામાં સર્વભણીથી રાતા ભ્રમરાકારમાં, બંને કાનોને બંને તર્જનીથી રુંધન કરી પછી શિરના મધ્યમાં શ્રવણ થતા નાદમાં અને ચક્ષુમાં નીલજ્યોતીરૂપ પુતળીના આકારમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તે અંતર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. નાસાગ્રની બહાર ચાર અંગુલ દૂર નીલજ્યોતિઃસ્વરૂપમાં, છ અંગુલ દૂર ધૂમ્રવર્ણમાં, અષ્ટ અંગુલ દૂર રક્તવર્ણમાં, દશાંગુલ દૂર કલ્લોલવાળા શ્વેતરૂપમાં, દ્વાદશ અંગુલ દૂર પીતવર્ણમાં જેવી રીતે સૂક્ષ્મકિરણોનો સમૂહ દૃષ્ટિગોચર થાય તેવી રીતે આકાશદ્રવ્યમાં, ઊર્ધ્વદૃષ્ટિવડે અંતરાલમાં, જ્યાં ત્યાં આકાશમાં અને દૃષ્ટંતની કાંચનસદૃશ ભૂમિમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તે બહિર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. સ્વશરીરની શ્વેતવર્ણરૂપે, રક્તવર્ણરૂપે, કૃષ્ણવર્ણરૂપે, અગ્નિશિખાકારે, જ્યોતીરૂપે, વિદ્યુદાકારે, સૂર્યમંડલાકારે અથવા અર્ધચંદ્રાકારે જે ધારણા કરવી તે મધ્યલક્ષ્ય કહેવાય છે.

શૂન્ય, મહાશૂન્ય ને અતિશૂન્યમાં નીચે પ્રમાણે ધારણા કરી શકાય છે:—

પ્રાણિપદાર્થોના તથા ચાર ભૂતોના અભાવવાળા આકાશમાં જે ધારણા કરવી તે શૂન્યની ધારણા, સર્વ પ્રાણિપ્રદાર્થોના ને પાંચ-ભૂતોના અભાવવાળી માયામાં જે ધારણા કરવી તે **મહાશૂન્યની** ધારણા અને સર્વદશ્યના અત્યંતાભાવવાળા બ્રહ્મમાં જે ધારણા કરવી તે **અતિશૂન્યની** ધારણા કહેવાય છે.

આકાશ, પરાકાશ, મહાકાશ, તત્ત્વાકાશ ને સૂર્યાકાશ એ **વ્યોમપંચક** કહેવાય છે. બાહ્યાભ્યંતરમાં જે અત્યંત નિર્મલ નિરાકાર આકાશની ધારણા કરવી તે **આકાશની** ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યા-ભ્યંતરમાં જે અત્યંત અંધકારસદશ પરાકાશની ધારણા કરવી તે **પરા-કાશની** ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યાભ્યંતરમાં જે કાલાનલસદશ મહા-કાશની ધારણા કરવી તે **મહાકાશની** ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યા-ભ્યંતરમાં જે નિજતત્ત્વસ્વરૂપ તત્ત્વાકાશની ધારણા કરવી તે **તત્ત્વાકાશની** ધારણા કહેવાય છે, અને બાહ્યાભ્યંતરમાં જે કોટિસૂર્યસદશ સૂર્યા-કાશની ધારણા કરવી તે **સૂર્યાકાશની** ધારણા કહેવાય છે. આ વ્યોમપંચકમાં ધારણા કરવાથી સાધક લક્ષ્યાર્થે વ્યોમસદશ થાય છે.

ભૂમિપર આસનથી વધારેમાં વધારે બે હાથ ને ઓછામાં ઓછે એક વેંત છેટે કોઈ પણ પ્રકાશવાળો નાનો નિશ્ચલ પદાર્થ મૂકી કિંવા કાંઈ ચિહ્ન કરી ત્યાં દૃષ્ટિદ્વારા નીકળેલી અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થિર સ્થાપવી તે **ભૂચરીમુદ્રા** કહેવાય છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી સાધકને આરંભમાં તે સ્થાને તુષાર, સામાન્ય પ્રકાશ, ભૂતોનાં ત્રસરેણુઓના રંગ, તેજોબિંદુ, તેજઃપુંજ ને સ્વપ્રતિબંધનો અનુભવ થાય છે.

ત્રિકુટીમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તેને ચાચરી કિંવા પક્ષાંતરે ખેચરીમુદ્રા કહેવામાં આવે છે. આ મુદ્રામાં આરંભકાલે વિસ્ફુલિંગ, પછી પ્રકાશ, દીપજ્યોતિ, દીપમાલા, નક્ષત્રમાલા, વિદ્યુત,

ઘણા સૂર્ય તથા ઘણા ચંદ્રોના સાક્ષાત્કારનો અનુભવ સાધકને થાય છે.

ભ્રમરગુહાની ધારણાને અગોચરીમુદ્રા, બ્રહ્મરંધ્રની ધારણાને ખેચરીમુદ્રા ને બ્રહ્મરંધ્રની ઉપર બાર આંગળપર ધારણા કરવામાં આવે તેને ઉન્મનીમુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

આધારાદિ કોઈ પણ ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપીને અને શરીરના બહિ:પ્રદેશમાં ચક્ષુને નિમેષોન્મેષરહિત રાખીને સ્થિર થવું તે શાંભવીમુદ્રા કહેવાય છે.

બંને નેત્રોને અર્ધ ઉઘડેલી સ્થિતિમાં રાખી પ્રાત:કાલે તથા સાયંકાલે જમણા નેત્રમાં સૂર્યની ને ડાબા નેત્રમાં ચંદ્રની ધારણા કરવાથી કેટલેક કાલે સાધકને સૂર્યચંદ્રજેવા પ્રકાશિત ગોળાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પછી તે સાધકે જમણા નેત્રમાં ચંદ્રની ને ડાબા નેત્રમાં સૂર્યની ધારણા કરવી. આ ધારણા પકવ થવાથી પાછા ચંદ્રસૂર્યના જેવા ગોળા દેખાવા માંડશે. આમ થયા પછી હૃદયપ્રકાશમાં સૂર્યચંદ્રની ધારણા કરવી. ત્યાં ધારણા કરવાથી સૂર્યચંદ્રના સાક્ષાત્કાર ઉપરાંત કેટલીક વિલક્ષણ વિશ્વરચના પણ જોવામા આવે છે.

દિવસે આકાશભણી દૃષ્ટિને સ્થિર સ્થાપવાથી શાંત પ્રકાશયુક્ત નાનાપ્રકારના વિસ્ફુલિંગો ગતિ કરતા જોવામાં આવે છે. તે વિસ્ફુલિંગમાં ધારણા કરવાથી પણ ચિત્ત શાંતિને પામે છે.

આકાશ અભ્રવિનાનું નિર્મલ હોય, ચંદ્ર બારથી સોળપર્યંતની કોઈ પણ કલાથી પ્રકાશતો હોય, ને સાધકના શરીરનો પડછાયો ત્રણ હાથથી માંડીને છ હાથસુધીના કોઈ પણ પરિમાણમાં પડતો હોય તે વેલા સાધકે ઉઘાડા વિજનસ્થાનમાં ઉભા રહી પોતાના પડછાયાના શિરોબિંદુપર નેત્રદ્વારા નીકળેલી અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપવી. અલ્પ સમય (લગભગ દશથી પંદર મિનિટ) આવી રીતે વૃત્તિ સ્થાપવાથી પડછાયાની આસપાસ જ્યારે વિશેષ પ્રકાશ જણાય ત્યારે તેણે દૃષ્ટિને સીધી લંબાવી ઉંચ આકાશમાં લઈ જઈ મસ્તકના ઉપરના ભાગમાં સ્થિર સ્થાપવી. ત્યાં વૃત્તિ ઠરાવવાથી તે સ્થલે

પોતાના સ્થૂલશરીરનો વિશાલ પડછાયો જોવામાં આવશે. તે પડછાયામાં અપૂર્ણતા જણાય તો ભવિષ્યમાં શું શું બનશે તે અન્યત્ર દર્શાવેલું છે એટલે અત્ર તે જણાવવાની અગત્ય રહેતી નથી. આ ધારણાને છાયાપુરુષની ધારણા કિંવા વિરાટ્પુરુષની ધારણા કહેવામાં આવે છે. આ ધારણા પણ સામાન્યપણે ચિત્તને સ્થિર કરવામાં ઉપયોગી છે.

હૃદયકમલમાં રહેલા ચેતનમાં, નાભિની પાછળના ભાગમાં રહેલા ચેતનમાં, મૂલાધારમાં રહેલા ચેતનમાં, તાળવામાં રહેલા ચેતનમાં, નાસિકાની બહાર બાર ચોવીશ કે છત્રીશ આંગળ દૂર રહેલા ચેતનમાં, તાળવાની ઉપર બાર આંગળપર રહેલા ચેતનમાં, નેત્રદ્વારા નીકળતી વૃત્તિ કોઇ પણ પદાર્થના કે પ્રાણીના ઉપર જાય તે બેની (નેત્ર તથા તે પદાર્થ કે પ્રાણીની) વચ્ચે રહેલા ચેતનમાં, પોતાના સ્થૂલશરીરે જેટલું ચેતન રોક્યું હોય તેટલા ચેતનમાં, પુત્રાદિ પ્રિય પ્રાણીના સ્થૂલશરીરે જેટલું ચેતન રોક્યું હોય તેટલા ચેતનમાં, સૂર્ય આદિ તારાઓમાંના કોઈ એક તારાએ રોકેલા ચેતનમાં, ગુરુ આદિ ગ્રહોમાંના કોઇ એક ગ્રહે રોકેલા ચેતનમાં, ચંદ્રે રોકેલા ચેતનમાં, આકાશે રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીસદ્ગુરુના સ્થૂલશરીરે રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીમહેશ્વરના લિંગે વા પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીવિષ્ણુની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીગણપતિની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીસૂર્યની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીભગવતીની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, અન્ય કોઇ પણ દેવની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, પ્રણવે વા શ્રીઈશ્વરના કોઈ પણ નામે અથવા કોઈ પણ મંત્રના અક્ષરે વા અક્ષરોએ રોકેલા ચેતનમાં, કોઈ પણ પ્રિય પદાર્થે રોકેલા ચેતનમાં ને માયાએ રોકેલા ચેતનમાં પણ મનને સ્થિર કરવાના પ્રયત્નરૂપ ધારણા થઈ શકે છે. એ ધારણાઓમાંની કોઈ પણ એક ધારણાનો અભ્યાસ કરવાથી પણ ચિત્ત બ્રહ્મમાં એકાગ્ર થવા લાગે છે.

ધારણાદિના અભ્યાસકાલે કાનમાં કર્ણમુદ્રાઓ નાંખવી, કે જેથી બહારના શબ્દો સાંભળી મન વિક્ષેપ ન પામે. જાયફળ, કેશર તથા એલચીની ઝીણી ભૂકી કરી, તેમાં થેાડું સુગંધવાળું તેલ મેળવી, તેને રેશમી લુગડાના કડકામાં કાનના છિદ્રમાં સારી રીતે રહી શકે એવી રીતે શંકુઆકારે બાંધી તેને દૃઢ સીવી તેપર મીણ લગાડવું આ કર્ણમુદ્રા કહેવાય છે.

ધારણાનેા અભ્યાસ એકાગ્રચિત્તવાળાથી થઈ શકે છે. વિક્ષિપ્ત (ભટકતા) ચિત્તવાળાને ધારણાની સિદ્ધિ દુઃસાધ્ય છે. શ્રીમેાક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લેાકથી એમજ દર્શાવ્યું છે:—

" सुस्थेयं क्षुरधारासु निशितासु महीपते ।
धारणासु तु योगस्य दुःस्थेयमकृतात्मभिः ॥ "

અર્થ:—હે યુધિષ્ઠિર ! અત્યંત તીક્ષ્ણ ક્ષુરની (અસ્ત્રાની) ધારાપર સ્થિર થવું સુગમ છે, પરંતુ વિક્ષિપ્તચિત્તવાળા પુરુષેાને પૂર્વોક્ત યેાગધારણામાં સ્થિર થવું બહુ કઠિન છે.

પ્રમાદનેા ત્યાગ કરી જો વિધિપૂર્વક ધારણા કરવામાં આવે તેાજ તે સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતી નથી. તે વિષે શ્રીમેાક્ષધર્મમાં નીચેના શ્લેાકેા જોવામાં આવે છે:—

" विपन्ना धारणास्तात नयंति न शुभां गतिम् ।
नेतृहीना यथा नावः पुरुषानर्णवे नृप ॥ १ ॥
यस्तु तिष्ठति कौंतेय धारणासु यथाविधि ।
मरणं जन्म दुःखं च सुखं च स विमुंचति ॥ २ ॥ "

અર્થ:—હે રાજન્ ! જેવી રીતે સમુદ્રમાં કર્ણધાર (સુકાની)-વિનાની નૌકા પુરુષેાને પાર કરી શકતી નથી તેવી રીતે આ સંસારમાં પ્રમાદથી કરેલી ધારણા સાધકને શુભ ગતિને પમાડી શકતી નથી. હે કૌંતેય ! જે પુરુષ શાસ્ત્રોક્ત વિધિપૂર્વક અપ્રમત્ત થઈને ધારણાનેા અભ્યાસ કરે છે તે નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણ તથા

સુખદુ:ખાદિક સર્વે કલેશોથી મુક્ત થાય છે.

મનને એક વિષયમાં જોડવું ઘણું કઠિન છે માટે ખેદ પામ્યા વિના ઉત્સાહપૂર્વક આ ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. શ્રીગોડ-પાદાચાર્યે પણ નીચેના વચનથી એકજ કહ્યું છે:—

"उत्सेक उदधेर्यद्वत्कुशाग्रेणैकबिंदुना ।
मनसो निग्रहस्तद्वद्भवेदपरिखेदतः ॥"

અર્થ:—જેવી રીતે દર્ભના અગ્રભાગવડે લીધેલા એકેક બિંદુવડે સમુદ્રનું ઉલેચવું (ઉલેચવાનું ફલ) ખેદ પામ્યા વિના યત્ન કરવાથી ટીટોડાંને થયું છે તેવી રીતે મનનો નિગ્રહ ખેદ પામ્યા વિના યોગ્ય યત્ન કરવાથી થાય છે.

વિવેચન:—કોઈ ટીટોડો પોતાની સ્ત્રીસહિત સમુદ્રના તીરપર રહેતો હતો. એક વેલા સગર્ભા થયેલી ટીટોડીએ ટીટોડાને કહ્યું કે:—"મારે ઈંડાં મૂકવાનો સમય સમીપ આવ્યો છે માટે આપણે સમુદ્રના તીરથી દૂરના કોઇ સૂકા સ્થાનમાં જઇએ, ને ત્યાં હું મારાં ઈંડાં મૂકું, કે જેથી ઈંડાંને માટે સમુદ્રનું ભય ન રહે." ટીટોડે ઉત્તર આપ્યું કે:—"સમુદ્રનું ભય રાખવાનું તારે કાંઇ કારણ નથી, માટે તું સમુદ્રના તીરપર ઈંડાં મૂકજે." ટીટોડીએ કહ્યું કે:—હે પ્રાણનાથ! આ સમુદ્ર પોતાની સંપત્તિથી. પોતાના મોટા શરીરથી અને બલવાન્ સંબંધિજનો ને મિત્રોથી ઉન્મત્ત છે, તે આપણાં ઈંડાંને પોતાની લહરીથી અવશ્ય લઈ જશે, માટે અહીં ઈંડાં મૂકવાં એ મને ભય-ભરેલું લાગે છે." ટીટોડાએ કહ્યું કે:—"તું પતિવ્રતા છતાં મારી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન શામાટે કરે છે? હું કહું છું કે તું અહીંજ ઈંડાં મૂકજે, જો સમુદ્ર આપણાં ઈંડાં લઈ જશે તો હું તેનું શોષણ કરીને તેની પાસેથી આપણાં ઈંડાં પાછાં લઈશ, માટે તારે સમુદ્રનું ભય રાખવાનું કાંઈજ કારણ નથી. પોતાના પતિનાં આવાં વચનો સાંભળી ટીટોડીએ સમય આવે પોતાનાં ઈંડાં સમુદ્રના તટપર મૂક્યાં. પછી તે બંને આહાર મેળવવા માટે અન્ય સ્થાનભણી ઊડી ગયાં.

સમુદ્ર જે આ બધી વાતેા સાંભળતેા હતેા તેણે તે સમયે ઉપહાસ-પૂર્વક પેાતાની લહરી વધારી તે ઇંડાંને ગ્રહણ કર્યાં, ને તેનેા નાશ ન કરતાં તેને એક નિર્જનદ્વીપમાં સાચવીને રાખ્યાં. તે બંને પક્ષીએા કેટલેાક સમય વીત્યા પછી આહાર કરી તૃપ્ત થઈ પાછાં પેાતાના સ્થાનપ્રતિ આવ્યાં, ને જુએ છે તેા ત્યાં પેાતાનાં ઇંડાં મળે નહિ. તે સ્થાને સમુદ્રના જલની લહરી ફરી વળેલી હેાવાથી તેમણે નિશ્ચય કર્યો કે આ સમુદ્રેજ અમારાં ઇંડાં ગ્રહણ કર્યાં છે. પેાતાનાં ઇંડાં નહિ જેવાથી ટીટેાડી આક્રંદ કરવા લાગી, ને ટીટેાડાને કહેવા લાગી કેઃ—"મેં આપને પૂર્વે કહ્યું હતું તેમજ આ ઉન્મત્ત સમુદ્રે કર્યું કે નહિ? હવે આપણે શું કરીશું? આપના મિથ્યાભિમાનથી મારાં ઈંડાંનેા નાશ થયેા." ટીટેાડે ઉત્તર આપ્યું કેઃ—"મારા પૂર્વના સંકલ્પપ્રમાણે હું સમુદ્રનું શેાષણ કરીને તને તારાં ઇંડાં પાછાં અપાવીશ, માટે તારે શેાક કરવાનું કાંઈ પણ પ્રયેાજન નથી." એમ કહી દર્ભનેા એક નાનેા કટકેા પેાતાની ચાંચમાં લઈ તે સમુદ્રમાં બેાળી તેમાં આવેલ સ્વલ્પ જલને સમુદ્રના તટથી થેાડે દૂર નાંખવાનેા તેણે આરંભ કર્યો. ટીટેાડાનેા આવેા વિચિત્ર ઉદ્યમ જોઈ ટીટેાડીએ તેને કહ્યું કેઃ—"હે સ્વામિન્! આ વિલક્ષણ પ્રવૃત્તિ નિરર્થક છે. દર્ભના અગ્રભાગમાં કિંચિત્ જલ આવે છે, અને તે જલ તેા સહજમાં સૂકાઈ જવાથી બહાર જ્યાં તે જલને તમે નાંખવા ઇચ્છેા છેા ત્યાં તેા કાંઈ પણ પડતું નથી. આ અપારજેવેા સમુદ્ર આવા પ્રયત્નથી શેાષાવેા અશક્ય છે, માટે તમે આવેા અયેાગ્ય પ્રયત્ન છેાડી શાંત થાએા. પ્રારબ્ધાધીન જે કાંઈ થવાનું હતું તે થયું. ટીટાડે કહ્યું કેઃ—"આગળ હું તને મારી સહધર્મચારિણી ગણતેા હતેા, પણ હમણાં તું આવાં વચનેા બેાલે છે તેથી હું તને મારા શત્રુરૂપ માનું છું, શત્રુને વિનાવિચારે હણવેા જેઇએ એવી લૈાકિક નીતિ છે. પણ તું અબલા છે તેથી તને મારતેા નથી. તું હવે અહીંથી શીઘ્ર દૂર જતી રહે. હું તેા મારા પૂર્વે કરેલા સંકલ્પાનુસાર

જ્યાંસુધી મારામાં પ્રાણ રહેશે ત્યાંસુધી સમુદ્રને શોષણ કરવાનું કામ કરીશ." ટીટોડાની પોતાના કર્તવ્યમાં આવી દૃઢતા જોઈ તથા પોતાનો પતિવ્રતાના ધર્મ વિચારી ટીટોડીએ પણ ટીટોડાની પેઠે ચાંચમાં દર્ભનો કડકો લઈ તેને સમુદ્રમાં બોળી તેમાં આવેલા જલને બહાર નાંખવાનો યત્ન આરંભ્યો. બંનેનો એવો વિલક્ષણ ઉદ્યમ જ્યારે તેમનાં સગાંઓને જોવામાં આવ્યો ત્યારે તેમણે ટીટોડાને આ ઉદ્યોગથી નિવૃત્ત થવા ઘણો ઘણો સમજાવ્યો, પણ ટીટોડાએ તેમના કથનનો લેશ પણ સ્વીકાર કર્યો નહિ, ને પોતે પોતાના પ્રયત્નમાં ઉત્સાહપૂર્વક મંડ્યો રહ્યો. તે સગાંઓને ટીટોડાની આવી અવસ્થા જોઈ તેના ઉપર દયા આવી ને તેઓ પણ ટીટોડાને સાહાય્ય કરવાના નિશ્ચયપર આવી ટીટોડાની પેઠેજ સમુદ્રશોષણમાટે પ્રયત્ન કરવા લાગ્યાં. આવી રીતે પૃથ્વીપરનાં બીજાં પંખીઓએ પણ આરંભમાં ટીટોડાને તેના ઉદ્યોગથી નિવૃત્ત થવા શીખામણ આપી, અને જ્યારે તેણે તેને ન માની ત્યારે તેઓ પણ નિરુપાય થઈ તેના ઉપર દયા આવવાથી ટીટોડાની પેઠે સમુદ્રશોષણના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયાં. આવી રીતે અનેક પક્ષીઓ સમુદ્ર ઉલેચવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યાં. આમ કરતાં કરતાં જ્યારે કેટલોક સમય વ્યતીત થયો ત્યારે દૈવયોગથી ફરતા ફરતા શ્રીનારદમુનિ ત્યાં પધાર્યા. તેમણે તે પક્ષીઓને અત્યંત દુ:ખી જોઇને ટીટોડાને આ અસાધ્યજેવા કાર્યથી ઉપરામ થવા માટે ઘણે પ્રકારે સમજાવ્યો, પરંતુ તે ટીટોડો પોતાના નિશ્ચયથી લેશ પણ ચલાયમાન થયો નહિ. આવી રીતનો તેનો દૃઢ નિશ્ચય જોઇને શ્રીનારદજીએ વૈકુંઠમાં જઇને શ્રીગરુડજીપ્રતિ કહ્યું કે:—"હે સર્વ પક્ષીઓના રાજા! આ સમયમાં પૃથ્વીઉપર તમારાં સજાતીય પક્ષીઓની સમુદ્રે અવજ્ઞા કરી છે તે તમારીજ અવજ્ઞા કરી ગણાય માટે તમારે ત્યાં જઇને તે પક્ષીઓને સાહાય્ય થવું ઉચિત છે," આવાં શ્રીનારદજીનાં વચનો સાંભળીને શ્રીગરુડજી અત્યંત કોપાયમાન થઇને શીઘ્રજ સમુદ્રના તીરપર આવ્યા, ને

પોતાની વિસ્તૃત પાંખોથી તે સમુદ્રશોષણ કરવા લાગ્યા. આમ થવાથી ભયભીત થઈ સમુદ્રે તત્કાલ તે ટીટોડાનાં ઇંડાં તીરપર લાવી મૂક્યાં, ને ટીટોડાએ તે ઇંડાં ટીટોડીને આપ્યાં. પછી સૌ પક્ષીઓએ **શ્રીનારદજીને** પ્રણામ કરી તેમનો ઉપકાર માન્યો. જેમ ટીટોડાએ દૃઢ પ્રયત્ન કર્યો તેમ સાધક પણ જો મનોનિગ્રહમાટે ઉત્સાહપૂર્વક દૃઢ પ્રયત્ન કરે તો ઈશભક્તિરૂપ **શ્રીનારદથી** પ્રેરિત થયા **શ્રીઈશ્વરરૂપ** ગરુડ તેને અવશ્યમેવ સાહાય્ય કરે છે, માટે સાધકપુરુષે બદ્ધપરિકર થઈ પોતાના મનને ધારણાના દેશમાં સ્થિર સ્થાપવા યત્નશીલ થવું જોઇએ, ખેદને વશ નજ થવું જોઇએ.

———[*]———

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં ધારણાનિરૂપણ એ નામની તેરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૩

ચૌદમી પ્રભા

ધ્યાનનિરૂપણ

ધારણાના દેશમાં ચિત્તવૃત્તિનો તૈલધારાની પેઠે અખંડ પ્રવાહ ચાલે તે **ધ્યાન** કહેવાય છે. **શ્રીપતંજલિમુનિએ** પણ નીચેના સૂત્રથી એવીજ રીતે ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપી છે:—

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥"

અર્થઃ—ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું એકતાનપણું તે **ધ્યાન** કહેવાય છે.

પૂર્વોક્ત ધારણાના દેશમાં જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ અખંડપણે ધ્યાતા-ધ્યેયના ભાનપૂર્વક સ્થિર રહેવા લાગે ત્યારે ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે. આ ધ્યાન ચાર પ્રકારનું છે, આધિભૌતિક તે લિંગશાલગ્રામાદિવિષયક, આધિદૈવિક તે સૂર્યાદિવિષયક, આધ્યાત્મિક તે ચક્રચિંતનાદિવિષયક અને તુરીય તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ છે. વળી

સગુણ અને નિર્ગુણ એવા ભેદથી બે પ્રકારનું ધ્યાન પણ કહેવાય છે. તેમાં સગુણધ્યાન પાંચ પ્રકારનું છે, વિષ્ણુધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, ભ્રૂધ્યાન અને પુરુષધ્યાન. તે સર્વનાં લક્ષણ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છેઃ—

अथ विष्णुध्यानम् ॥

" हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कंदमध्यात्समुत्थिते ।
द्वादशांगुलनालेऽस्मिंश्चतुरंगुलवन्मुखे ॥ १ ॥
प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकर्णिके ।
वासुदेवं जगद्योनिं नारायणमजं विभुम् ॥ २ ॥
चतुर्भुजमुदारांगं शंखचक्रगदाधरम् ।
किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥ ३ ॥
श्रीवत्सवक्षसं श्रीशं पूर्णचंद्रनिभाननम् ।
नीलोत्पलदलाभासं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥ ४ ॥
शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।
पद्मस्थस्त्रपदद्वंद्वं परमात्मानमव्ययम् ॥ ५ ॥
प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।
मनसाऽऽलोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥
सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ ६ ॥ "

ભાવાર્થઃ—કંદસ્થાનના મધ્યથી નીકળેલી જેની બાર આંગળપરિમાણ નાલ છે, ને ચાર આંગળ મુખભાગમાં વિસ્તૃત છે એવા આઠ પાંખડીવાળા હૃત્પદ્મને રેચકપ્રાણાયામથી ઊર્ધ્વમુખ કરી તેની કેસરાંયુક્ત કર્ણિકામાં વાસુદેવ, જગત્કારણ, નારાયણ, અજન્મા, વ્યાપક, ચતુર્ભુજ, ઉદાર અંગવાળા, શંખ, ચક્ર ને ગદાને ધરનારા, મુકુટ ને બાજુબંધને ધરનારા, પદ્મપત્રજેવાં નેત્રવાળા, શ્રીવત્સ જેમના વક્ષઃસ્થલમાં છે એવા, લક્ષ્મીપતિ, પૂર્ણચંદ્રસમાનમુખવાળા, નીલોત્પલદલસમાન શરીરવાળા, સુપ્રસન્ન, પવિત્ર સ્મિતવાળા, શુદ્ધ સ્ફટિકના જેવી પ્રભાવાળા, પીતાંબરયુક્ત, અચ્યુત, કમલસમાન છે ચરણદ્વંદ્વ

૧૮

જેમનાં, પરમાત્મા, અવ્યય, ચારે ભણી પ્રભાવડે જેમનું રૂપ પ્રકાશવાળું છે એવા, પુરુષોત્તમ અને સર્વભૂતોના હૃદયમાં સ્થિત એવા દેવેશને મનવડે જોઇને "તે હું છું" એમ ભાવના કરવી એ સગુણધ્યાન કહેવાય છે. ૧-૬

अथाग्निध्यानम् ।

"हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन् प्रकृत्यात्मककर्णिके ।
अष्टैश्वर्यदलोपेते विकारमयकेसरे ॥ १ ॥
ज्ञाननाले बृहत्कंदे प्राणायामप्रबोधिते ।
विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलंतं विश्वतोमुखम् ॥ २ ॥
वश्वानरं जगद्योनिं शिखानां बीजमीश्वरम् ।
तापयंतं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ ३ ॥
निर्वातदीपवत्तस्मिन् दीपितं हव्यवाहनम् ।
दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ॥ ४ ॥
नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेव राजितम् ।
नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ॥ ५ ॥
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमात्मेति या मतिः ॥
सगुणेषूत्तमं ह्येतत् ध्यानं योगविदो विदुः ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિરૂપ જેની કર્ણિકા છે, અણિમાદિક અષ્ટ સિદ્ધિઓરૂપ જેનાં દલ છે, સોળ વિકારરૂપ જેનાં કેસરાં છે, ને જ્ઞાનરૂપ જેનું નાલ છે, મહત્તત્ત્વરૂપ જેનો કંદ છે, પ્રાણાયામથી જેનું મુખ વિકસિત છે એવા હૃદયકમલમાં અનેક કિરણોથી વ્યાપ્ત, મહાવહ્નિ, ચારે ભણીથી પ્રકાશવાળાં, વૈશ્વાનર, જગતનું કારણ, શિખાઓનું કારણ, ઈશ્વર, પગથી મસ્તકપર્યંત પોતાના દેહને તપાયમાન કરી રહેનાર, નિર્વાત દીપની પેઠે અચલ શિખાવાળા, તે શિખામાં હવ્યવાહનરૂપે શોભનાર, તેની શિખાના મધ્યમાં નીલમેઘમાં વિદ્યુતલેખાની પેઠે શોભતા અક્ષર પરમાત્માને જોઇને તેમજ નીવારના અગ્રભાગસમાન રૂપવાળા, પીતવર્ણ ને સર્વના કારણ વૈશ્વાનરદેવને

જાણીને "તે હું છું" આવી બુદ્ધિ કરવી એ ધ્યાનને યેાગવેત્તાઓ સગુણધ્યાનેામાં ઉત્તમ ધ્યાન જાણે છે. ૧-૬

अथ सूर्यध्यानम् ॥

"अथवा मंडलं पश्येदादित्यस्य महामनाः ।
आत्मनः सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥ १ ॥
हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिम् ।
पद्मासनं चतुर्वक्त्रं सृष्टिस्थित्यंतकारणम् ॥ २ ॥
ब्रह्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धकमलासनम् ।
भासयंतं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ॥
सोऽहमात्मेति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ॥ ३ ॥

ભાવાર્થ:—પૂર્વોક્ત લક્ષણવાળા હૃદયાકાશમાં સુવર્ણમય શ્મશ્રુ (દાઢીમૂછના વાળ) કેશ અને નખેાવડે શેાભાયમાન, સાધકેાના ક્લેશેાનું હરણ કરનારા, પદ્માસને સ્થિત, ચતુર્મુખ, જગતની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને અંતના કારણરૂપ, વિકાસ પામેલા કમલના આસનપર બ્રહ્માના પદપર વિરાજમાન, સૌમ્ય, (પ્રસન્નવદન,) સર્વ જગતનેા પ્રકાશ કરનારા, સર્વ લેાકના મુખ્યસાક્ષી, સર્વ જગતના આત્મરૂપ ને સુવર્ણમય પુરુષરૂપ આદિત્યમંડલને ઉદાર મનવાળેા પુરુષ જુએ. તેને જોઇને "તે હું છું" એની જે બુદ્ધિ કરવી તે ધ્યાનેામાં પ્રશસ્ત (શ્રેષ્ઠ) છે. ૧-૩

अथ भ्रूध्यानम् ॥

"भ्रुवोर्मध्येंऽतरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ।
स्थाणुवन्मूर्ध्निपर्यंतं देहमध्यात्समुत्थितम् ॥ १ ॥
जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलंतममितौजसम् ।
मनसाऽऽलोक्य सोऽहं स्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ॥ ३ ॥

ભાવાર્થ:—બંને ભ્રૂના મધ્યમાં દેહના મધ્યભાગથી માંડીને મસ્તકપર્યંત સ્થાણુની પેઠે સ્થિત, પ્રકાશરૂપ, સર્વના કારણ, જગત્કારણ, અવ્યક્ત, પ્રકાશવાળા અને અપાર પ્રતાપવાળા એવા અંતરાત્માને

મનવડે જોઇને " તે હું છું " એવી રીતનું આ ધ્યાન ઉત્તમ છે. ૧-૨

अथ पुरुषध्यानम् ॥

" उन्निद्रहृदयांभोजे सोममंडलमध्यमे ।
स्वात्मानं मंडलाकारं भोक्तृरूपिणमक्षरम् ॥ १ ॥
सुधारसं विमुंचद्भिश्शशिरश्मिभिरावृतम् ।
सहस्रच्छदसंयुक्तात् शिरःपद्मादधोमुखात् ॥ २ ॥
निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समंततः ।
प्लावितं पुरुषं तत्र चिंतयेत्तु समाहितः ॥ ३ ॥
तेनामृतरसेनैव सांगोपांगकलेवरम् ।
अहमेव परं ब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणम् ॥ ४ ॥
एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ।
वत्सरान्मुक्त एव स्याज्जीवन्नपि न संशयः ॥ ५ ॥ "

ભાવાર્થઃ—પૂર્વોક્ત લક્ષણવાળા વિકસિત થયેલા હૃદયકમલમાં ચંદ્રમંડલના મધ્યમાં સહસ્રદલે યુક્ત અધોમુખ જે દશમદ્વારમાં પદ્મ છે તમાથી પડતી અનેક અમૃતધારાથી પ્લાવિત, (ભીંજવેલ,) સુધારસને સિંચતાં ચંદ્રકિરણોએ ચારે ભણીથી ઘેરાયેલ, અમૃતના સિંચનથી સાંગોપાંગ પુષ્ટ, મંડલાકાર, સ્વાત્મા ને ભોક્તારૂપ અક્ષર પુરુષને " હુંજ સચ્ચિદાનંદલક્ષણયુક્ત પરબ્રહ્મ છું " એમ એકાગ્રચિત્તવાળો થઇને ધ્યાનાભ્યાસી ચિંતવે. એવી રીતે ધ્યાનમૃતને સેવતો છતો તે ૭ માસે મૃત્યુને જિતનાર થાય છે, અને સંવત્સરે જીવતો છતોજ મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ૧-૫

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે. તેનું લક્ષણ તેજ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યું છેઃ—

" एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद्दृढम् ।
अनंतमचलं नित्यमादिमध्यांतवर्जितम् ॥ १ ॥
स्थूलं सूक्ष्ममनाकाशमसवर्णमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गंधाख्यमप्रमेयमनामयम् ॥ २ ॥

आनंदमजरं नित्यं सदसत् सर्वकारणम् ।
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥ ३ ॥
अदृश्यं दृश्यमंतस्थं बहि:स्थं सर्वतोमुखम् ।
सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः करम् ॥ ४ ॥
ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत् ।
तदेतन्निर्गुणं ध्यानं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥ ५ ॥"

ભાવાર્થ:—એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશની પેઠે વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચલ, નિત્યસિદ્ધ, આદિ મધ્ય ને અંતથી રહિત, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ આકારરહિત અસવર્ણ, (અદ્વિતીય,) અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, (ઉપદ્રવરહિત,) આનંદસ્વરૂપ, અજર, ત્રિકાલાબાધ્ય, સત્‌અસત્‌સ્વરૂપ, (પ્રકટઅપ્રકટરૂપ) સર્વ જગત્‌નું કારણ, સર્વનું અધિષ્ઠાન, જગત્‌રૂપ, અમૂર્ત, (નિરાકાર,) અજન્મા, અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાની જનોને દૃશ્ય, સર્વની અંતર અને બહાર સ્થિત, સર્વભણી મુખયુક્ત, સર્વના દ્રષ્ટા, સર્વભણી પગયુક્ત, સર્વભણી ત્વચાયુક્ત, અને સર્વભણી કરયુક્ત, એવું જે અનંત બ્રહ્મ "તે બ્રહ્મ હું છું" આવું જે ચિંતન થાય છે તે આ નિર્ગુણ-બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ જાણે છે.

પાદસ્થ, પિંડસ્થ, રૂપસ્થ ને રૂપાતીત એવી રીતે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર પણ ગણવામાં આવે છે. **શ્રીસદ્‌ગુરુનાં** કે **શ્રીઈશ્વરની** પ્રતિમાનાં ચરણારવિંદનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન કરવું તે **પાદસ્થ**ધ્યાન કહેવાય છે. આધારાદિ ચક્રોને વિષે ત્યાંના અધિષ્ઠાતા દેવનું કિંવા **શ્રીસદ્‌ગુરુનું** ધ્યાન કરવું તે **પિંડસ્થ**-ધ્યાન કહેવાય છે. ચક્ષુને વિષે તેના અધિદેવ સૂર્યચંદ્રનું ધ્યાન કરી અંતે હૃદયમાં વિરાટ્‌સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે **રૂપસ્થ**ધ્યાન અને સર્વ પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા (બ્રહ્મ) તેમના સ્વરૂપને વિષે જે ચિત્તવૃત્તિઓની એકતાનતા કરવી તે **રૂપા-તીત**ધ્યાન કહેવાય છે.

માયિક પદાર્થોમાં વિતૃષ્ણ થવાની શુદ્ધભાવના રાખી સ્વ-કર્તવ્ય સમજી, **શ્રી**સદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલી રીતે એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા તે સમાધિને ઉપજાવવા સમર્થ નથી.

પાંચ ઘડીથી ઉપરાંત પ્રાણનો બ્રહ્મરંધ્રમાં કિંવા સ્વાભિમત ચક્રમાં લય રહે એ હઠયોગનું ધ્યાન છે, ને એક રાત્રિદિવસપર્યંત (૬૦ ઘડીપર્યંત) ધ્યેયમાં મનનો લય રહે તે હઠયોગના ધ્યાનની પરિપક્વ અવસ્થા ગણાય છે. પાંચ ઘડીઉપરાંત ધ્યેયાકાર ચિત્તવૃત્તિ રહે તે રાજયોગનું ધ્યાન જાણવું.

શ્રીછાંદોગ્યોપનિષદ્‌માં **શ્રીસન**ત્કુમારે **શ્રીના**રદપ્રતિ ભૂમવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે તેમાં પ્રસંગવશાત **શ્રીના**રદપ્રતિ ધ્યાનનો મહિમા નીચે પ્રમાણે કથન કરવામાં આવ્યો છેઃ—

"ध्यायतीव पृथिवी ध्यायतीवांतरिक्षं ध्यायतीव द्यौर्ध्यायंतीवापो ध्यायंतीव पर्वता ध्यायंतीव देवमनुष्यास्तस्माद्य इह मनुष्याणां महतां प्राप्नुवंति ध्यानापादांशा इवैव ते भवंत्यथ येऽल्पाः कलहिनः पिशुना उपवादिनस्तेऽथ ये प्रभवो ध्यानापादांशा इवैव ते भवंति ध्यानमुपास्स्व ॥"

ભાવાર્થ:—પૃથ્વી જાણે ધ્યાન કરે છે, અંતરિક્ષ જાણે ધ્યાન કરે છે, દ્યૌ (આકાશ) જાણે ધ્યાન કરે છે, જલ જાણે ધ્યાન કરે છે, પર્વતો જાણે ધ્યાન કરે છે, દેવતા જાણે ધ્યાન કરે છે, ને મનુષ્યો જાણે ધ્યાન કરે છે, માટે જેઓ મહત્તાને પ્રાપ્ત થાય છે તે સર્વે ધ્યાનના ફલના એક અંશે પ્રાપ્ત થાય છે; તથા જે ક્ષુદ્ર કલહ કરનાર, પરોક્ષ નિંદા કરનાર ને સંમુખ નિંદા કરનાર થાય છે તે સર્વે ધ્યાનના અભાવે થાય છે. જે પ્રભુતાવાળા છે તે ધ્યાનના ફલના એક અંશથી થાય છે માટે હે **નારદ** ! તમે ધ્યાનની ઉપાસના કરો.

ધ્યાનવડે શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એ વાર્તા શ્રીમુંડકોપનિષદ્‌માં તથા શ્રીધ્યાનબિંદૂપનિષદ્‌માં નીચેનાં વચનોથી દર્શાવી છે:—

" ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः ॥ "

" स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासादेवं पश्येन्निगूढवत् ॥ "

ભાવાર્થ:—ધ્યાન કરનારો પુરુષજ ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી તે પ્રાણાદિકલાથી રહિત શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. મુમુક્ષુ પોતાના મનને નીચેનું કાષ્ઠ અને પ્રણવને ઉપરનું કાષ્ઠ કરીને ધ્યાનરૂપ મથનના અભ્યાસથી ગુપ્તવત્ રહેલા શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે.

ધ્યાનવડે મનુષ્યનાં પાપોના સંસ્કારો નિવૃત્ત થાય છે એ વાર્તા શ્રીધ્યાનબિંદૂપનિષદ્‌માં નીચેના વચનથી જણાવી છે:—

" यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं योजनान् बहून् ।
भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कथंचन ॥ "

ભાવાર્થ:—જો પર્વતના જેવા ઉંચાં અને અનેક યોજનપર્યંત વિસ્તારવાળાં પાપો હોય તોપણ બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવાથી તે સર્વપાપોનું ભેદન થાય છે. અન્ય કોઈપણ ઉપાયથી તે પાપોનું ભેદન થતું નથી.

ધ્યાન કરનારા પુરુષના રજસ્તમોગુણ દૂર થાય છે, ને તે શ્રીપરમાત્મસ્વરૂપ થાય છે. આ વાર્તા આચાર્યભગવાને શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં નીચેના શ્લોકથી કહી છે:—

" यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितं,
त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति ।
तथा मनः सत्त्वरजस्तमोमलं,
ध्यानेन संत्यज्य समेति तत्त्वम् ॥ "

" क्रियांतरासक्तिमपास्य कीटको,
ध्यायन्नलित्वं ह्यलिभावमृच्छति ।

तथैव योगी परमात्मतत्त्वं,
ध्यात्वा समायाति तदेकनिष्ठताम् ॥ "

ભાવાર્થઃ—જેવી રીતે ક્ષારાદિકે સારી રીતે શેાધન કરેલું સુવર્ણ મલને ત્યજીને પેાતાના ઉજ્જ્વલતારૂપ ગુણને પામે છે તેવી રીતે મન ધ્યાનવડે મલિનસત્ત્વગુણ તથા રજસ્તમેાગુણરૂપ મલને ત્યજીને તત્ત્વને પામે છે. અન્ય ક્રિયાઓની આસક્તિ ત્યજી દઇને અલિપણાનું (ભમરાના ભાવનું) ધ્યાન કરતેા છતેા કીડેા જેમ અલિભાવને પામે છે તેવીજ રીતે યેાગી પરમાત્મતત્ત્વનું ધ્યાન કરીને તેને વિષેજ એકનિષ્ઠપણાને પામે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયેાગકૌસ્તુભમાં ધ્યાનનિરૂપણ એ નામની ચૌદમી પ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૧૪

———:०:———

પંદરમી પ્રભા

સમાધિનિરૂપણ

ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપને પામેલું મન જ્યારે પેાતાના ધ્યાનપણાના સ્વરૂપનેા પરિત્યાગ કરીને અને સંકલ્પવિકલ્પથી રહિત થઇને કેવલ ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે ત્યારે તેની તે અવસ્થાને યેાગીપુરુષેા **સમાધિ** કહે છે. નીચેનાં શાસ્ત્રવચનેામાં પણ સમાધિની વ્યાખ્યા એ પ્રમાણે કરવામાં આવી છેઃ—

" यं लब्ध्वाप्यवमन्येत समाधिः परिकीर्तितः ॥ "
श्रीअमृतबिंदूपनिषत् ॥

" सरित्पतौ निविष्टांबु यथाऽभिन्नं लयं व्रियात् ।
तथाऽभिन्नं मनस्तत्र समाधिं सममाप्नुयात् ॥ "
श्रीयाज्ञवल्क्यसंहिता ॥ "

" तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ "
श्रीपातंजलयोगदर्शन ॥

"सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथाऽऽत्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥"

श्रीहठयोगदीपिका ॥

ભાવાર્થ:—જે ધ્યેયસ્વરૂપને પામીને મન જ્યારે પોતાનું અપમાન કરે છે, અર્થાત્ પોતાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. જેવી રીતે સમુદ્રમાં પડેલું જલબિંદુ સમુદ્રની સાથે અભિન્ન થઇને સ્થિત થાય છે તેવીજ રીતે જ્યારે ધ્યેયવસ્તુમાં પ્રાપ્ત થયેલું મન ધ્યેયવસ્તુથી અભિન્ન થઇને સ્થિત થાય છે ત્યારે તે સમરૂપ સમાધિને પ્રાપ્ત થાય છે. તે ધ્યાનજ જ્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારું અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્યજેવું થાય છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. જલમાં પડેલું લવણ જેમ જલના યોગથી જલપણાને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું જે એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે.

રાજયોગ, ઉન્મની, મનોન્મની, ચિત્તવ્યાપારાભાવ, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્તપ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનસ્કભાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાવસ્થા ને તુર્યાવસ્થા એ સમાધિના પર્યાય છે.

ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ જો ક્રમથી એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તો તે સંયમ કહેવાય છે. શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ "**त्रयमेकत्र संयमः** ॥" (ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તે સંયમ કહેવાય છે) એ સૂત્રથી સંયમનું લક્ષણ એમજ દર્શાવ્યું છે. ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધન છે, ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગનાં બહિરંગ સાધન છે. યોગીઓ સમીપના (સાક્ષાત્ ઉપકાર કરનાર) સાધનને અંતરંગસાધન ને દૂરના (પરંપરાએ ઉપકાર કરનાર) સાધનને બહિરંગસાધન કહે છે. એ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિ ચિરકાલ યત્ન કરવાથી થાય છે. શ્રીયોગ-

શિખાઉપનિષદ્‌માં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છેઃ—

" जन्मांतरसहस्त्रेषु यदा नाश्नाति किल्बिषम् ।
तदा पश्यति योगेन संसारच्छेदनं परम् ॥ "

ભાવાર્થઃ—અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી જ્યારે મનુષ્યના હૃદયમાં કાંઈ પણ પાપના સંસ્કાર રહેતા નથી ત્યારે સાધક પુરુષ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસારનો છેદ કરનારા આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પસમાધિદ્વારા સાક્ષાત્કાર કરે છે.

આ સંયમ આત્માવિનાના બીજા પદાર્થોમાં કરવાથી યોગીના ચિત્તમાં સિદ્ધિઓનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. ક્યા પદાર્થમાં સંયમ કરવાથી કઈ સિદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે એ વિષે શ્રીપાતંજલયોગદર્શનની ટીકામાં વિસ્તારથી કથન કરેલું હોવાથી અત્ર તેનો વિસ્તાર કરાતો નથી. જેમને જિજ્ઞાસા થાય તેમણે તે ગ્રંથના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા સૂત્ર ૩૭ થી ૪૮ સુધીની ગુજરાતી ટીકા વાંચવી.

સંયમનો પરિપાક થવાથી સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થાય છે. ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપનું જેમાં સ્ફુટ ભાન થાય છે તે **સંપ્રજ્ઞાત-સમાધિ** કહેવાય છે. એ સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના ચાર ભેદ છે, વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત અને અસ્મિતાનુગત. તેમાં વિતર્કાનુગતના બે ભેદ છે, સવિતર્કા સમાપત્તિ ને નિર્વિતર્કા સમાપત્તિ, સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહિત પ્રવૃત્ત થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અભિન્નરૂપે વિકલ્પિત અર્થ જ્ઞેય થાય છે તે સવિતર્કા સમાપત્તિ ને શબ્દસંકેતના જ્ઞાનથી ઉપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થયે જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલાજેવી થઈ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનોજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્કા સમાપત્તિ. વિચારાનુગતના પણ બે પ્રકાર છે, સવિચારા સમાપત્તિ ને નિર્વિચારા સમાપત્તિ. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાલે પૂર્વાપરના અનુસંધાનપૂર્વક દેશ, કાલ અને ધર્માદિના વિભાગની પ્રતીતિ થતાં છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા સમાપત્તિ

અને તેજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાલ ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા સમાપત્તિ. આ ચાર પ્રકારની સમાપત્તિ (સમાધિ) ગ્રાહ્યવિષયક જાણવી. રજોગુણના તથા તમોગુણના લેશથી અનુવિદ્ધ થયેલ સત્ત્વગુણના કાર્યરૂપ આલંબનમાં (ઇંદ્રિયોમાં) સમાધિ થતાં યોગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી તે આનંદમાં કૃતાર્થપણું માનીને તેનાથી પર પ્રધાનને તથા પુરુષને અનુભવતો નથી તેને યોગશાસ્ત્રમાં વિદેહ એવી સંજ્ઞા થાય છે. આ ગ્રહણવિષયક (વિષયોને ગ્રહણ કરનાર ઇંદ્રિયોના સંબંધનો) સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે રજસ્તમોગુણના લેશથી અનનુવિદ્ધ અંતઃકરણના શુદ્ધસત્ત્વરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થાય છે ત્યારે ગ્રહણસ્વરૂપ ઇંદ્રિયોનો ગૌણભાવ હોવાથી ચિતિશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે સત્તામાત્ર અવશેષ ચેતનસહિત ચિત્તમાં જે સમાધિ થાય છે તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી ચિત્તના ને પ્રકૃતિના સમાધિમાં કૃતાર્થપણું માનીને તેનાથી પર શુદ્ધ ચેતનરૂપ પુરુષને જોતો નથી તે યોગીની પ્રકૃતિલય એવી સંજ્ઞા થાય છે. પુરુષને વિષય કરનારા સમાધિને ગ્રહીતૃવિષયક સમાધિ કહેવામાં આવે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યોગીની વિમુક્ત એવી સંજ્ઞા થાય છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની પૂર્વે એ સંપ્રજ્ઞાતયોગની પરંપરા ચાલુ રહેવાથી તે યોગીને સર્વ જડતત્ત્વોના સાક્ષાત્કારવડે સર્વ ભાવોનું અધિષ્ઠાતાપણું આદિ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જો એ સિદ્ધિઓમાં તે યોગી લોભાય છે તો તેને વ્યુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો તે સિદ્ધિઓમાં તે નિઃસ્પૃહ રહે છે તો તેના ચિત્તનું વ્યુત્થાન ન થવાથી તે સંપ્રજ્ઞાત-યોગની પરાકાષ્ઠારૂપ ધર્મમેઘસમાધિને પામે છે. આ સમાધિની પ્રાપ્તિ થવાથી તેના ક્લેશકર્માદિનો સારી રીતે નાશ થાય છે. ત્યાર પછી પરવૈરાગ્યના લાભથી તે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં ચિત્ત વૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થઇ અતિસૂક્ષ્મરૂપે રહે છે.

શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ નીચેના સૂત્રથી એજ વાર્તા પ્રતિપાદન કરી છે:—

" विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ "

અર્થ:—વૃત્તિઓના અભાવનું કારણ જે પરવૈરાગ્ય તેના અભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કારશેષ અવસ્થા તે અન્ય એટલે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિથી ભિન્ન અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે.

ચિત્તનો આત્મામાં વિલય કરવાની અન્ય રીતિ શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કઠોપનિષદ્‌માં નીચે પ્રમાણે કહી છે:—

" यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छांत आत्मनि ॥ "

અર્થ:—બુદ્ધિમાન્ સાધક વાણીનો પ્રત્યાહારની રીતિથી મનમાં વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ મનના વ્યાપારથી મુંગા પુરુષની પેઠે સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષાહંકારમાં (હું અમુક અમુકનો પુત્ર છું ઇત્યાદિ વ્યષ્ટિઅહંકારમાં) વિલય કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પવિકલ્પરૂપ વ્યાપારનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુનઃ અહંભાવરૂપ વિશેષાહંકારનો સામાન્યાહંકારમાં (તંદ્રાવાળાની પેઠે શરીરના અભિમાનવિનાના માત્ર હું છું એવા અહંકારમાં) વિલય કરે, અને તે સામાન્યાહંકારને શાંતાત્મામાં (નિરુપાધિક આત્મામાં) વિલય કરીને સ્થિત થાય.

ચિત્તજયની મુખ્ય ચાર યુક્તિઓ છે. અધ્યાત્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ, તત્ત્વવિત્ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ, વિષયવાસનાનો પરિત્યાગ ને પ્રાણની ગતિનો નિરોધ. અધ્યાત્મવિદ્યા સર્વ દશ્ય પદાર્થના મિથ્યાપણાનો ને દ્રષ્ટાના સ્વપ્રકાશપણાનો બોધ કરે છે, અને તેથી મન સ્વગોચર દશ્યોમાં પ્રયોજનના અભાવને જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અસમર્થપણું જાણીને ઇંધનવિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની મેળે શાંત થાય છે. સદ્‌ગુરુએ બોધ કર્યા છતાં પણ જે પોતાની બુદ્ધિના મંદપણાને લીધે બ્રહ્મતત્ત્વને સમ્યક્‌પ્રકારે સમજી શકતો નથી, અને

સાંભળેલો ઉપદેશ વિસરી જાય છે તેને તત્ત્વવિત્ પુરુષોનો સમાગમ એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે. તે સત્પુરુષો તેને પુનઃ પુનઃ બોધ કરે છે અને તેને બ્રહ્મસ્વરૂપનું સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદાદિ દુર્વાસનાવડે પીડાતા હોવાથી સત્પુરુષોનો સમાગમ કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી તેમને વિવેકવડે વિષયવાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે. વિષયવાસનાના અતિપ્રબલપણાને લીધે તેના ત્યાગનું જેને અશક્યપણું જણાય તેને પ્રાણની ગતિનો વિરોધ કરવો એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે.

યોગશાસ્ત્રમાં ચિત્તનિરોધનાં ચાર વિઘ્નો કહ્યાં છે, લય, વિક્ષેપ, કષાય ને રસાસ્વાદ. ધારણાદિના અભ્યાસમાં અભ્યાસીના ચિત્તની જે સુષુપ્તિના જેવી સ્થિતિ થાય છે તે લય કહેવાય છે. ઉજાગરો, અજીર્ણ, અત્યાહાર અને અતિશ્રમ એ લયના હેતુઓ છે. લયના તે હેતુઓને દૂર કરી ચિત્તને સાવધાન કરવાથી કિંવા પ્રાણાયામ કરવાથી તે લયદોષ દૂર થાય છે. માયિક પદાર્થોની વાસનાવડે ચિત્ત ધ્યેયથી ભિન્ન વિષયને આકારે થાય તે વિક્ષેપ કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્ત વિક્ષેપ પામે (ધ્યેયથી ભિન્ન વિષયને આકારે થાય) ત્યારે વિવેકી જનમાં પ્રસિદ્ધ ભોગ્ય વસ્તુમાં રહેલા અનેક દોષો તથા દુઃખોના અનુસ્મરણવડે અને શાસ્ત્રપ્રસિદ્ધ જન્માદિરહિત અદ્વિતીયબ્રહ્મતત્ત્વના અનુસ્મરણપૂર્વક ભોગ્ય-વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને તે વિક્ષેપથી શાંત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષની વાસનાને કષાય કહે છે. કષાયથી ઘેરાયેલું ચિત્ત ક્યારેક સમાહિતની પેઠે લયવિક્ષેપથી રહિત દુઃખમાં એકાગ્ર થઈને રહે છે. આવા ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ કિંવા પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુ વિષયમાં તીવ્રદોષદર્શનાદિરૂપ જે ઉપાય બતાવે તે ઉપાય કરે. " સમાધિમાં મેં મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો " એવી રીતે વ્યુત્થાનકાલમાં વારંવાર સ્મરણ કરવું, કિંવા તેના સંબંધી અન્યમનુષ્યની આગળ વર્ણન કરવું એ રસાસ્વાદ કહેવાય છે. એ રસાસ્વાદ પણ અસંપ્રજ્ઞાતયોગનો વિરોધી છે માટે તે ત્યજવાયોગ્ય છે આ ચારે

દોષોને ત્યજી ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મસ્વરૂપમાં વિરામ પામે ત્યારે યોગી તેને ચલાયમાન કરે નહિ. આવી સ્થિતિ થયે તે યોગીની સમગ્ર વિષયવાસનાઓ નાશ પામે છે, તથા તેનું ચિત્ત બ્રહ્માનંદથી ભરપૂર થાય છે. શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકામાં પણ નીચેના વચનથી એમજ દર્શાવ્યું છે:—

" अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ।
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभ इवार्णवे ॥ "

અર્થઃ—જેમ આકાશમાં રહેલો ઘડો અંતર્બાહ્ય શૂન્ય (ખાલી) હોય છે તેમ નિર્વિકલ્પસમાધિને પામેલા વાસનારહિત યોગી મનોરાજ્ય કરવાના તથા બહારના પદાર્થોને સત્યરૂપે ગ્રહણ કરવાના સામર્થ્યથી રહિત હોવાથી અંતર્બાહ્ય શૂન્ય (વાસનારહિત) હોય છે, અને સમુદ્રમાં રહેલો ઘડો જેમ અંતર્બાહ્ય પૂર્ણ (ભરેલો) હોય છે તેમ સ્વયંપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદૈકરસ બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યોગી સર્વત્ર બ્રહ્મદૃષ્ટિવડે અંતર્બાહ્ય પૂર્ણ (બ્રહ્મરૂપ આનંદથી ભરેલા) હોય છે.

આવી રીતની મનની સ્થિતિ એજ પરમ પદ છે, અને મનની તેવી સ્થિતિ કરવી એજ વિવેકી મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. નીચેની શ્રુતિઓમાં પણ એમજ દર્શાવ્યું છે:—

" निरस्तविषयासंगं संनिरुद्धं मनो हृदि ।
यदा यात्युन्मनीभावं तदा तत्परमं पदम् ॥ १ ॥
तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् ।
एतज्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायस्य विस्तरः ॥ २ ॥ "

અર્થઃ—વિષયસંસર્ગથી રહિત ને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધેલું મન જ્યારે ઉન્મનીઅવસ્થાને પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. જ્યાંસુધી તે મનનો ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનો અભ્યાસીએ હૃદયદેશમાં નિરોધ કરવો. મનનો નિરોધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે. તે વિના અન્ય માત્ર યુક્તિઓનો વિસ્તાર છે. ૧-૨

નિર્વિકલ્પસમાધિમાં સ્થિત થયેલો યોગી પરમાનંદનો અનુભવ કરે છે. જો ત્યાં આનંદનો અનુભવ ન માનીએ તો સમાધિથી વ્યુત્થિત થયેલા યોગીને જે આનંદની સ્મૃતિ થાય છે તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઇએ, કેમકે સ્મૃતિ અનુભવેલા વિષયની થાય છે, માટે અનુમાનવડે જાણવામાં આવે છે કે તે કાલે યોગીને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. આવા યોગીની સમસ્ત અવિદ્યારૂપ ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે. તેમનાં સર્વ શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કારોનો વિનાશ થાય છે, અને તેમનું અંતઃકરણ અત્યંત સ્વચ્છ થવાથી તે યોગીને વિનાયત્ને આત્મસ્વરૂપનું અંતર્બહાર સ્ફુરણ થાય છે.

હઠયોગીના કાલવંચનનો (કાલને પાછો વાળવાનો) તથા વિદેહમુક્તિનો પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવેલો છેઃ—

" यदि वंचितुमुद्युक्तः कालं कालविभागवित् ।
कालस्तु यावद्व्रजति तावत्तत्र सुखं वसेत् ॥ १ ॥
ब्रह्मद्वारार्गलस्याधो देहं कालप्रयोजनम् ।
तस्मादूर्ध्वपदं देहं न हि कालप्रयोजनम् ॥ २ ॥
यदा देव्यात्मनः कालमतिक्रांतं प्रपश्यति ।
तदा ब्रह्मार्गलं भित्त्वा शक्तिं मूलपदं नयेत् ॥ ३ ॥
शक्तिदेहप्रसूतं तु स्वजीवं चेंद्रियैः सह ।
तत्तत् कर्मणि संयोज्य स्वस्थदेहः सुखं चरेत् ।
अनेन देवि योगेन वंचयेत्कालमागतम् ॥ ४ ॥ "

" यदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमं भवेत् ।
तदा स्थिरासनो भूत्वा मूलाच्छक्तिं समुज्ज्वलाम् ॥१॥
सूर्यकोटिप्रतीकाशां भावयेच्चिरमात्मनि ।
आपादतलपर्यंतं प्रसृतं जीवमात्मनः ॥ २ ॥
संहृत्य क्रमयोगेन मूलाधारपदं नयेत् ।

तत्र कुंडलिनीं शक्तिं संवर्तानलसंनिभाम् ॥ ३ ॥
जीवं निजं चेंद्रियाणि ग्रसंतीं चिंतयेत्प्रिया ।
संप्राप्य कुंभकावस्थां तडिज्ज्वलनभासुराम् ॥ ४ ॥
मूलाधाराद्यतिर्देवि स्वाधिष्ठानपदं नयेत् ।
तत्रस्थं जोवमखिलं ग्रसंतीं चिंतयेद्व्रती ॥ ५ ॥
तडित्कोटिप्रतीकाशां तस्मादुन्नीय सत्वरम् ।
मणिपूरपदं प्राप्य तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥ ६ ॥
तत्र स्थित्वा क्षणं देवि पूर्ववद्योगमार्गवित् ।
अनाहतं नयेद्योगी तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥ ७ ॥
उन्नीय तु पुनः पद्मे षोडशारे निवेशयेत् ।
तत्रापि चिंतयेद्देवि पूर्ववद्योगमार्गवित् ॥ ८ ॥
उन्नीय तस्माद् भ्रूमध्ये नीरक्षीरं ग्रसेत्पुनः ।
मनसा सह वागीश्या भित्त्वा ब्रह्मार्गलं क्षणात् ॥ ९ ॥
परामृतमहांभोधौ विश्रांतिं तत्र कारयेत् ।
तत्रस्थं परमं देवं शिवं परमकारणम् ॥ १० ॥
शक्त्या सह समायोज्य तयोरैक्यं विभावयेत् ।
एवं तत्त्वे परे शांतः शिवे लीनः शिवायते ॥ ११ ॥"

અર્થ:—શરીરથી પ્રાણનો વિયોગ કરનાર કાલના આવવાના સમયને સંયમદ્વારા જાણીને યોગી જો કાલનું વંચન કરવા ઇચ્છે તો પૂર્વે કહેલા પ્રાણના પ્રત્યાહારની રીતિથી મૂલાધારથી કુંડલિની-શક્તિસહિત પોતાના પ્રાણને અને મનને ષટ્ચક્રનું ભેદન કરીને બ્રહ્મ-રંધ્રમાં લાવે. પશ્ચાત્ જ્યાંસુધી તે કાલ આવીને પાછો જાય નહિ ત્યાંસુધી પોતે બ્રહ્મરંધ્રમાંજ સુખપૂર્વક નિવાસ કરે. આમ કરવાથી કાલ આવીને પાછો ફરી જાય છે, કેમકે બ્રહ્મરંધ્રથી નીચે રહેલા જીવનેજ પોતાને વશ કરવાને કાલ સમર્થ થાય છે, અને શરીરના ઊર્ધ્વભાગમાં અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિત થયેલા જીવને કાલ વશ કરી શકતો નથી. આવી રીતે બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિત થયેલો યોગી જો

સમયમાં કુંડલિનીશક્તિના પ્રતાપથી પોતાના કાલને પાછો ફરી ગયેલો જુએ ત્યારે બ્રહ્મરંધ્રનો પરિત્યાગ કરીને પ્રાણોસહિત કુંડલિનીશક્તિને ક્રમથી મૂલાધારવિષે લાવીને સ્થિત કરે. પુનઃ પોતાના પ્રાણોને અને અભિમાનિસહિત ઇંદ્રિયોને શક્તિના શરીરથી ભિન્ન કરીને તેમને પોતપોતાના સ્થાનમાં સ્થાપન કરે. પશ્ચાત્ સ્વસ્થ દેહ એટલે ચિરંજીવી થઇને તે યોગી સ્વતંત્રપણે વિચરે છે. હે દેવિ ! આવી રીતે યોગવડે આવેલા કાલનું યોગી વંચન કરે છે. ૧-૪

હે દેવિ ! જ્યારે યોગીને આ પાંચ ભૂતનો દેહ ત્યજીને વિદેહમુક્ત થવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે એકાંતદેશમાં સિદ્ધાસન કરીને મૂલાધારચક્રમાં કરોડ સૂર્યના જેવા પ્રકાશથી પ્રકાશિત પૂર્વોક્ત કુંડલિનીશક્તિનું ચિરકાલપર્યંત મનવડે ચિંતન કરે. પુનઃ મૂલાધારથી લઇને પાદતલપર્યંત પ્રસરેલા પોતાના જીવાત્માને પ્રાણના પ્રત્યાહારની રીતિથી પ્રાણોસહિત આકર્ષણ કરીને મૂલાધારચક્રમાં લાવે. પછી ત્યાં રહેલી જે પ્રલયકાલના અગ્નિના સમાન પ્રકાશવડે યુક્ત કુંડલિનીશક્તિ, તેની સાથે પ્રાણ અને ઇંદ્રિયોસહિત પોતાના જીવાત્માને એકીભૂત કરે. આવી રીતે ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ ત્યાંથી વીજળીના જેવી તેજોયુક્ત કુંડલિનીશક્તિને ગ્રાસ કરેલ પ્રાણ અને જીવાત્માસહિત ઉપર સ્વાધિષ્ઠાનચક્રમાં લાવીને મૂલાધારથી માંડીને સ્વાધિષ્ઠાનપર્યંત પ્રસરેલ જીવને પ્રાણોસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ કોટિવિદ્યુતના સમાન પ્રકાશયુક્ત કુંડલિનીને ગ્રાસ કરેલા પ્રાણ અને જીવાત્માસહિત શીઘ્રજ મણિપૂરચક્રમાં લાવીને મણિપૂરથી માંડીને સ્વાધિષ્ઠાનપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માનું, પ્રાણોસહિત ગ્રસન કરતી ચિંતન કરે. ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા પ્રાણ અને જીવાત્માસહિત પ્રકાશવાળી શક્તિને અનાહતચક્રમાં લાવીને અનાહતચક્રથી માંડીને મણિપૂરપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માનો પ્રાણોસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણોસહિત શક્તિને

ષેાડશદલથી યુક્ત વિશુદ્ધચક્રમાં લાવીને વિશુદ્ધચક્રથી માંડીને અનાહત-ચક્રપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માને પ્રાણેાસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણેાસહિત શક્તિને ભ્રૂમધ્યવિષે આજ્ઞાચક્રમાં લાવીને, હંસપક્ષી જેમ પાણીથી દૂધને પૃથક્ કરીને ભક્ષણ કરે છે તેમ શરીરરૂપ પાણીથી જીવાત્મારૂપ દૂધને પૃથક્ કરીને તેને ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. ત્યાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણેાસહિત કુંડલિનીને બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર ભેદન કરીને પરમાનંદ-રૂપ અમૃતના સમુદ્રરૂપ સહસ્રદલપંકજમાં લાવીને વિશ્રાંતિ પમાડે. પછી તે બ્રહ્મરંધ્રવિષે પુર્યષ્ટકામાં અધિષ્ઠાનરૂપથી સ્થિત જે સર્વ જગતના હેતુભૂત પરમશિવસ્વરૂપ સાક્ષી આત્મા છે તેની સાથે ગ્રાસ કરેલા ચિદાભાસરૂપ જીવાત્મા અને પ્રાણેાસહિત કુંડલિનીશક્તિની એકતા ચિંતન કરે. અર્થાત પુર્યષ્ટકાસહિત ચિદાભાસને સાક્ષી આત્મામાં વિલય કરે. કુંડલિનીશક્તિ અને જીવાત્મા તથા પુર્યષ્ટકાને સાક્ષિરૂપ અધિષ્ઠાનમાં કલ્પિત જાણીને તેમાંથી અહંપ્રત્યયને (હું એવા જ્ઞાનને) પરિત્યાગ કરીને સાક્ષીમાં અહંપ્રત્યય કરે. પુનઃ સાક્ષી આત્માને પરિપૂર્ણ, નિત્યશુદ્ધ ને સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મમાં વિલય કરે, અર્થાત્ સર્વ વાસનાઓથી રહિત થયેા છતેા પુર્યષ્ટકાવચ્છિન્નભાવને પરિત્યાગ કરીને સર્વગત નિત્યશુદ્ધ સામાન્યસંવિત્સ્વરૂપથી સ્થિત થાય. આવી રીતે સર્વગત શિવસ્વરૂપ પરમતત્ત્વ સામાન્યસંવિત્માં ઐક્યભાવને પ્રાપ્ત થયેલેા યેાગી શિવસ્વરૂપજ થઈ જાય છે. ૧-૧૧

પૂર્વોક્ત રીતિથી સ્થૂલસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાનને પરિત્યાગ કરીને બ્રહ્મભાવથી સ્થિત થયેલા યેાગીની પુનઃ વ્યુત્થાનને અભાવ હેાવાથી જેમ તંતુના ત્રુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઈને વિખરાઈ જાય છે તેવી રીતે વાસનારૂપ તંતુના ત્રુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા (પાંચ સૂક્ષ્મભૂતેા, પાંચ કર્મેંદ્રિયેા, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયેા, પાંચ પ્રાણેા, સ્ફુરણસહિત પાંચ અંતઃકરણેા, અવિદ્યા, કામ ને

કર્મ એ આઠ પુરીરૂપ સૂક્ષ્મશરીર) બ્રહ્મરંધ્રમાંજ વિખરાઈ જાય છે, અર્થાત્ સ્થૂલસૂક્ષ્મશરીરની અંતઃકરણાદિક સર્વ સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીભાવને પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રારબ્ધકર્મનો ક્ષય થયે રાજયોગીની ઇંદ્રિયો મનમાં, મન પ્રાણમાં અને પ્રાણ હૃદયાકાશમાં સ્થિત આત્મામાં વિલીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કારવાળા રાજયોગીના પ્રાણ લોકાંતરમાં ગમન કરતા નથી એ વાર્તા " **न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति** " (તેના-જ્ઞાનીના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ દર્શાવેલી છે.

બ્રહ્મલોકના ભોગની કામનાવાળા અપક્વ યોગીની સુષુમ્ણાદ્વારા અર્ચિમાર્ગે (દેવયાનમાર્ગે-ઉત્તરાયણમાર્ગે) બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે. ત્યાં વાસનાનુસાર દિવ્યસુખોનો અનુભવ કરી અંતે બ્રહ્માની સાથે તે વિદેહકૈવલ્ય પામે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ એ નામની પંદરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૫

———:o:———

સોળમી પ્રભા

યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

ચિત્તનિરોધરૂપ યોગ સર્વ ધર્મોથી શ્રેષ્ઠ છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યમુનિ પણ નીચેના શ્લોકોવડે યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરે છે:—

" **सर्वधर्मान् परित्यज्य मोक्षधर्मं समाश्रयेत् ।**
सर्वे धर्माः सदोषाः स्युः पुनरावृत्तिकारकाः ॥ १ ॥
इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ २ ॥ "

અર્થઃ—સર્વ ધર્મોનો પરિત્યાગ કરીને મુમુક્ષુ માત્ર મોક્ષધર્મનો સમ્યક્ પ્રકારે આશ્રય કરે, કારણકે સર્વે ધર્મો દોષવાળા અને પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. યાગ, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાયરૂપ કર્મ એ સર્વે ધર્મોમાં યોગવડે જે આત્મદર્શન કરવું તે પરમ ધર્મ છે.

યોગનું આવું માહાત્મ્ય હોવાથીજ શ્રીમાર્કંડેયપુરાણમાં યોગીની નીચે પ્રમાણે શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી છેઃ—

" यस्मिन् स्थाने क्षणं तिष्ठेदीदृग्योगी कथंचन ।
आयोजनं चतुर्दिक्षु पवित्रं तत्प्रचक्षते ॥ १ ॥
चतुःसागरपर्यंतां पृथिवीं यो ददाति च ।
तत्त्वज्ञस्य यो भिक्षां समां वा नाथवा समाम् ॥ २ ॥ "

અર્થઃ—આવી રીતના (સમવૃત્તિવાળા) યોગી જે સ્થાનમાં કોઈ પણ કારણથી એક ક્ષણ પણ ઊભા રહે તે સ્થાનથી ચારે દિશામાં યોજનપર્યંતનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર સાગરપર્યંતની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્ત્વજ્ઞ યોગીને જે ભિક્ષા આપે છે તે સમાન છે, અથવા એવી ભિક્ષાનું દાન પૃથ્વીના દાનથી પણ શ્રેષ્ઠ છે.

એવા યોગીનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે. શ્રીબ્રહ્મવૈવર્તપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છેઃ—

" कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ।
जायते योगवान् यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥ "

અર્થઃ—જેના ઘરમાં યોગિપુરુષનો જન્મ થાય છે તે માતાપિતા પણ કૃતાર્થ (સુખી) થાય છે, અને જે કુલમાં તે ઉપજે છે તે કુલ પણ પવિત્ર થાય છે, તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદને યોગ્ય થાય છે. તે યોગીને શ્રદ્ધાલુ ભક્તલોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે તે તે વસ્તુ અર્પણ કરનારને અક્ષય્ય ફલ દેનારી થાય છે.

યેાગાભ્યાસીને ભેાજન કરાવનારને મહાપુણ્ય થાય છે એમ શ્રીદક્ષસંહિતામાં નીચેના વચનથી દર્શાવ્યું છે:—

" योगारंभपरिश्रांतं यस्तु भोजयते यतिम् ।
निखिलं भोजितं तेन त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥ "

અર્થ:—યેાગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યેાગીને જે પુરુષ ભેાજન કરાવે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લેાકને ભેાજન કરાવ્યું એમ જાણવું.

વળી **શ્રીઅમનસ્કખંડમાં** પણ **શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવપ્રતિ** નીચેના શ્લેાકોવડે યેાગીની શ્રેષ્ઠતા નિરૂપણ કરી છે:—

" दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः । "
अज्ञा मुक्तिपदं यांति किं पुनस्तत्परायणः ॥ "
" अंतर्योगं बहिर्योगं यो विजानाति तत्त्वतः ।
त्वया मयाऽप्यसौ वंद्यः शेषैर्वंद्यस्तु किं पुनः ॥ "

અર્થ:—હે વામદેવ ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યેાગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અજ્ઞાની પણ અંત:કરણની શુદ્ધિદ્વારા એકવીશ કુલસહિત મેાક્ષપદને પ્રાપ્ત થાય છે તેા જે પુરુષ સર્વદાજ યેાગાભ્યાસમાં તત્પર રહે છે તેની તેા શી વાત કરવી ? જે પુરુષ રાજયેાગને તથા હઠયેાગને યથાર્થરીતે અનુભવપુર:સર જાણે છે તે તમારે અને મારે પણ વંદન કરવાયેાગ્ય છે તેા બીજાએાએ વંદન કરવાયેાગ્ય હેાય તેમાં શું કહેવું ?

નીચેના શ્લેાકમાં પણ યેાગાભ્યાસીની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી છે:—

" गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च ।
ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ "

અર્થ:—સહસ્ર ગૃહસ્થથી, સેા વાનપ્રસ્થથી અને સહસ્ર બ્રહ્મચારીથી યેાગાભ્યાસી શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રીકૃષ્ણે પણ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં નીચેના શ્લેાકોથી યેાગીની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી અર્જુનને યેાગી થવાની આજ્ઞા કરી છે:—

" वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥"
" तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ "

અર્થઃ—વેદેામાં, યજ્ઞોમાં, તપેામાં અને દાનેામાં પુણ્યનું જે ફલ કથન કરાયેલું છે તે સર્વને જાણીને યેાગી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે, અને આદ્ય એવા ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યેાગી અધિક છે, જ્ઞાનીઓથી પણ યેાગી શ્રેષ્ઠ માનેલેા છે, અને કર્મીઓથી પણ યેાગી શ્રેષ્ઠ છે, માટે હે અર્જુન ! તમે યેાગી થાઓ.

જે યેાગીઓ પેાતાના મનને વશ વર્તાવે છે તેજ પુરુષનામને યેાગ્ય છે, તેના સંબંધમાં શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

" एतावति धरणितले सुभगास्ते साधुचेतनाः पुरुषाः ।
पुरुषकथासु च गण्या न जिता ये चेतसा स्वेन ॥ "

ભાવાર્થઃ—આ પૃથ્વીઉપર જેઓ પેાતાના ચિત્તવડે જિતાયા નથી તે પુરુષેા સારા ભાગ્યવાળા, સારી બુદ્ધિવાળા ને પુરુષની વાતેામાં ગણવાયેાગ્ય છે.

નમન કરવાયેાગ્ય પુરુષ પણ તેજ છે એમ નીચેનું શાસ્ત્રવચન કહે છેઃ—

" हृदयबिले कृतकुण्डल उल्बणकलनाविषो मनोभुजगः ।
यस्योपशान्तिमगमच्चन्द्रवदुदितं तमव्ययं वन्दे ॥ "

ભાવાર્થઃ—હૃદયરૂપ રાફડામાં ઘુંચળું વાળીને પડેલેા તીક્ષ્ણ વિષવાળેા મનેારૂપ સર્પ જેનેા ઉપશાંતિને પામ્યેા હેાય તે ચંદ્રની પેઠે ઉદય પામેલા અવ્યયને (અવિકારીને) હું નમસ્કાર કરું છું.

યેાગાનુષ્ઠાનવડે જેમણે પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું છે તેમનું માહાત્મ્ય શાસ્ત્રોમાં આ પ્રમાણે કહ્યું છેઃ—

" यस्यानुभवपर्यन्ता तत्त्वे बुद्धिः प्रवर्तते ।
तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वपातकैः ॥ "

" स्नातं तेन समस्ततीर्थसलिले सर्वापि दत्तावनि-
र्यज्ञानां च सहस्रमिष्टमखिला देवाश्च संपूजिताः ।
संसाराच्च समुद्धृताः स्वपितरस्त्रैलोक्यपूज्योऽप्यसौ,
यस्य ब्रह्मविचारणे क्षणमपि स्थैर्यं मनः प्राप्नुयात् ॥ "
" कुलं पवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपारसंवित्सुखसागरेऽस्मिल्लीनं परे ब्रह्मणि यस्य चेतः ॥ "
" पेशलाचारमधुरं सर्वे वांछन्ति तं जनाः ।
वेणुं मधुरनिध्वानं वने वनमृगा इव ॥ "
" मातरीव शमं यान्ति विषमाणि मृदूनि च ।
विश्वासमिह भूतानि सर्वाणि शमशालिनि ॥ "
" तपस्विषु बहुज्ञेषु याजकेषु नृपेषु च ।
बलवत्सु गुणाढ्येषु शमवानेव राजते ॥ "

ભાવાર્થ:—જેની બુદ્ધિ તત્ત્વમાં અનુભવસુધી પ્રવર્તે છે તેની દૃષ્ટિના સંબંધમાં આવેલા સર્વે મનુષ્યો સર્વ પાપોથી મોકળા થાય છે.

જેનું મન બ્રહ્મવિચારમાં ક્ષણ પણ સ્થિરતા પામે છે તેણે સર્વ તીર્થના જલમાં સ્નાન કર્યું, સર્વ ભૂમિનું દાન કર્યું, હજારો યજ્ઞો કર્યા, સર્વ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા, ને પોતાના પિતૃઓનો આ સંસારમાંથી સારી રીતે ઉદ્ધાર કર્યો, તથા આ પુરુષ ત્રણ લોકને પૂજ્ય છે.

જેનું ચિત્ત અપાર જ્ઞાન ને આનંદના સાગરરૂપ આ પરબ્રહ્મમાં લીન થયું છે તેનું કુલ પવિત્ર છે, માતા કૃતકૃત્ય છે, અને તેનાથી પૃથ્વી પુણ્યવાળી છે.

સર્વે મનુષ્યો તે સુંદર આચારવાળા ને મધુર ભાષણવાળા જ્ઞાનીને ઇચ્છે છે, જેવી રીતે વનમાં વનના મૃગો મધુરનાદવાળા વેણુને (પોલા વાંસને) ઇચ્છે છે, તેવી રીતે.

જેમ બાળકો માતામાં શાંતિવાળાં અને વિશ્વાસવાળાં રહે છે તેમ મનને વશ રાખનાર યોગીમાં વિષમ અને મૃદુ સર્વે ભૂતો શાંતિવાળાં ને વિશ્વાસવાળાં રહે છે.

તપસ્વીઓમાં, બહુ જાણનારાઓમાં, યજ્ઞ કરનારાઓમાં, રાજાઓમાં, બલવાનોમાં ને ગુણવાનોમાં મનોનિગ્રહવાળો યોગીજ શોભે છે.

આ પ્રમાણે અનેક ગ્રંથોમાં યોગનું માહાત્મ્ય અને યોગીની શ્રેષ્ઠતા નિરૂપણ કરેલાં છે.

યોગીઓ યોગાભ્યાસના પરિપાકવડે ઈશ્વરભાવને પામે છે તેથીજ તેમનું પૂર્વોક્ત માહાત્મ્ય શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલું પ્રતીત થાય છે.

આ ગ્રંથનું વાસ્તવિક રહસ્ય સમજનારા તથા તદનુસાર યથાધિકાર યત્ન કરનારા સાધકો જાગ્રત્, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થાના તથા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એ ત્રણ શરીરના અધિષ્ઠાનરૂપ ને સમગ્ર વિશ્વના વિતર્તઉપાદાનકારણરૂપ સ્વસ્વરૂપને પ્રત્યગ્દૃષ્ટિવડે અનુભવી અખંડ શાંતિતૃપ્તિને પામો.

" सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥ "
" यस्य संस्मृतिमात्रेण तरन्ति भवसागरम् ।
तान् नतोऽस्मि गुरून् भक्त्या धिया वाचा च कर्मणा ॥ "

ભાવાર્થ:—આ વિશ્વમાં સર્વે પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વે પ્રાણીઓ તનમનના રોગરહિત થાઓ, સર્વે પ્રાણીઓ પોતાના કલ્યાણને જુઓ, અને કોઈ પ્રાણી દુઃખ ન પામો.

જેમના સ્મરણમાત્રવડે મુમુક્ષુઓ ભવસાગરને તરે છે તે અંતરાત્મરૂપ શ્રીસદ્ગુરુને મન, વાણી અને કર્મવડે ભક્તિથી હું નમેલો છું.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ એ નામની સોળમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૬

સમાપ્ત

॥ ॐ ॥

પૂ. બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજશ્રી શ્રીનથુરામશર્મા-આચાર્યજીપ્રણીત

કેટલાંક પુસ્તકોનું વિજ્ઞાપન

સૂચના:—નીચે છાપ્યા પ્રમાણે પડતમૂલ્યવાળાં ને અર્ધી કિંમતવાળાં પુસ્તકો તે કિંમતે, બાકીનાં બીજાં બધાં છાપેલી કરતાં પોણી કિંમતે મળશે.

મળવાનું સ્થલ: વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ
બીલખા (સૌરાષ્ટ્ર)

તત્ત્વજ્ઞાનના ગ્રંથો

		રૂ.આ.પા.
શ્રીઉપનિષદો: બાર મુખ્ય મૂળ ને ગુજરાતી ટીકા સાથે, તથા ૧૦૬ ઉપનિષદોનો સાર.	૩-૧૨-૦	અપ્રાપ્ય
વેદાંતદર્શન: સૂત્રો, અન્વય, અન્વયાર્થ ને વિસ્તૃત ગુજરાતી ટીકાસહિત. (પડતમૂલ્ય)		૨–૦–૦
શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા: મૂળ શ્લોક, પદચ્છેદપદાર્થ, શબ્દાર્થ ને રહસ્યદીપિકાનામની વિસ્તૃત ગુજરાતી ટીકા.	૪–૮–૦	અપ્રાપ્ય
ભગવદ્ગીતાદિ પાંચ રત્નો: ગુજરાતી ટીકાસહિત	૧–૦–૦	અપ્રાપ્ય
ભગવદ્ગીતા સરલાટીકા: સાદું પુંઠું	(પડતમૂલ્ય)	૧–૦–૦
ભગવદ્ગીતા અન્વયાર્થપ્રકાશિકા ટીકા	અપ્રાપ્ય	૦-૧૧-૦
શ્રીભગવદ્‌ગીતાના મુખ્યોપદેશ સંબંધી વિચાર:	પડત	૦-૪–૦
પાતંજલયોગદર્શન: સૂત્રો, એક સંસ્કૃત ટીકા, શબ્દાર્થ ને વિસ્તૃત ગુજરાતી ટીકાસહિત.	અપ્રાપ્ય	૨-૧૦-૦
સાંખ્યપ્રવચન: સૂત્રો, એક સંસ્કૃત ટીકા, સૂત્રાર્થ ને ગુજરાતી વિવેચનસાથે.		૧–૨–૦
શ્રીશંકરાચાર્યનાં અષ્ટાદશરત્નો:	(પડતમૂલ્ય:)	૩–૦–૦
પંચદશી: મૂળ શ્લોકો, સંસ્કૃતમાં અન્વય ને ભાવાર્થદીપિકા-નામની ગુજરાતી ટીકાસાથે.	(અપ્રાપ્ય)	૩–૪–૦

પંચદશીસાર: પંદરે પ્રકરણોનો ગુજરાતીમાં સાર.	૦–૮–૦
વિવેકભાસ્કર પ્રથમરશ્મિ:	૦–૯–૦
વિવેકભાસ્કર દ્વિતીયરશ્મિ: કાચું પુંઠું	૦–૮–૦
,, ,, પાકું પુંઠું	૦-૧૨-૦
વિચારસાગર: પદ્યભાગનું સરલ ભાષાંતર ટિપ્પણીસાથે.	અપ્રાપ્ય
સંધ્યાનો વેદાંતાનુસાર વિચાર:	૦–૧–૦ અપ્રાપ્ય
સનાતનધર્મનું નિરૂપણ:	(પડતમૂલ્ય) ૦–૩–૬

યોગવિદ્યાના ગ્રંથો

યોગકૌસ્તુભ: અષ્ટાંગયોગના અભ્યાસીઓને અતિઉપયોગી.		૨–૮–૬
યોગપ્રભાકર:	અપ્રાપ્ય	છપાય છે
નાથસ્વરોદય:		૦–૨–૬

પૂ. મહારાજશ્રીનાં પત્રો

સદુપદેશદિવાકર: પ્રથમકિરણ:	૦–૯–૦
સદુપદેશદિવાકર દ્વિતીયકિરણ:	૦-૧૦-૦
સદુપદેશદિવાકર તૃતીયકિરણ:	૧–૫–૦
સદુપદેશદિવાકર ચતુર્થકિરણ:	૧–૨–૦
સદુપદેશદિવાકર પંચમકિરણ:	૦-૧૩-૦
સદુપદેશદિવાકર છઠ્ઠુંકિરણ:	અપ્રાપ્ય
પત્રકલ્પમંજરી:	૦–૪–૦

શ્રીઉપદેશગ્રંથાવલિ

ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૧ થી ૧૦	૦–૭–૬
ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૧૧ થી ૨૫	૦–૯–૦
ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૨૬ થી ૩૫	૦–૮–૦
ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૩૬ થી ૫૮	૧–૨–૦
ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૫૯ થી ૭૩ (વેદાંતનાં મૂલતત્ત્વો અને શ્રેયોભાવના)	૦–૮–૦

દૃષ્ટાંતોસહિત ઉપદેશ

પરમસુખી થવાના ઉપાય:		૧-૧૫-૬
બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિનાં વીશ સાધનો:	(પડત)	૦-૧૫-૦
સુબોધકલ્પલતા:		છપાય છે

ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, વૈરાગ્યમિશ્ર નાનામોટા ગ્રંથો

પરમબોધિની:		૦-૧૪-૦
રાસપંચાધ્યાયી:	(પડતમૂલ્ય)	૧-૦-૦
મનુષ્યમિત્ર:		૦-૭-૦
પ્રશ્નોત્તરરૂપે વિવિધ ઉપદેશ:		૦-૯-૦
સ્વાભાવિકધર્મ:		૦-૪-૦
ઊલટીવાણીનું સ્પષ્ટીકરણ:		૦-૨-૬
દુરાચારગિરિવજ્ર: (પડત)		૦-૬-૩
વિનોદમાળા:		૦-૬-૦
સુવિચારચંદ્રિકા:		૦-૫-૦
મહામંત્રમાલિકા:		૦-૪-૦
ભક્તિસુધા:	(પડત)	૦-૧-૦
વૈરાગ્યસુધાકર:		૦-૪-૦
મુમુક્ષુપ્રતિ શ્રીઅંતર્યામીના આદેશો સટીક	(નવીઆવૃત્તિ)	૦-૧૨-૦
ગુરુગીતાસાર:		અપ્રાપ્ય
શ્રીભાગવતદશમસ્કંધ સંક્ષિપ્ત આધ્યાત્મિક રહસ્ય:	(પડતમૂલ્ય)	૦-૧-૬

બાળકોને ઉપયોગી

સદુપદેશમાળા ભાગ ૧લો:		૦-૪-૦
સદુપદેશમાળા ભાગ ૨ જો:	(પડતમૂલ્ય)	૦-૪-૦

પૂ. મહારાજશ્રીનાં કાવ્યો

નાથકાવ્ય ભાગ ૧ લો:		છપાય છે

નાથકાવ્ય ભાગ ૨ જો: ૦-૧૪-૦
હાલ અર્ધી કિંમતે ૦-૭-૦
નાથસુબોધમાળા ભાગ ૧ લેા: (પડતમૂલ્ય) ૦-૮-૦
નાથસુબોધમાળા ભાગ ૨ જો હવે પછી છપાશે.

કર્મકાંડના ગ્રંથેા

યજુર્વેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: ૦-૧૩-૬
સામવેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: ૦-૮-૦
સામવેદીય રુદ્રપૂજાદિ: ૦-૪-૦
રુદ્રસૂક્ત, પુરુષસૂક્ત ને ઈશાવાસ્યાદિ: સટીક (પડત) ૦-૭-૦
શ્રીસૂક્ત: સટીક ૦-૧-૩
આશૌચવિવેક: (સૂતક સંબંધી નિર્ણય) છપાય છે
વર્ણવિચાર: ૦-૩-૦
ઋગ્વેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: અપ્રાપ્ય
અથર્વવેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: ૦-૧૨-૦

તખ્તામાં મઢવાયેાગ્ય

પ્રણવપટ્ટ: (ૐકારનું રંગીન ચિત્ર) સાતમી આવૃત્તિ: (પડતમૂલ્ય) ૦-૨-૦
પ્રણવવિસ્તારપટ્ટ: ૦-૧-૦
આનંદાશ્રમેાનું ટ્રસ્ટડીડ: ૦-૮-૦

શ્રીનાથલેખમાળા

સ્વદેશસેવા: ૦-૧-૩

વિનામૂલ્યે અપાતાં પુસ્તકેા

નીચેનાં પુસ્તકેા પેાસ્ટની ટિકિટેા મેાકલનારને સગવડ પ્રમાણે મેાકલવામાં આવશે:—

ઋગ્વેદીય સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ, યજુર્વેદીય સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ, સામવેદીય સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ, અથર્વવેદીય સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ, ચાર વેદની ત્રિકાળી લઘુસંધ્યા, લઘુવૈશ્વદેવ, મંગલાચરણ,

જયશંકરમહિમ્નઃસ્તોત્ર, સાયંપ્રાતર્હોમ, શાંતિસૂક્ત સાર્થ, મંત્રપુષ્પાંજલિ, પ્રાતઃસ્મરણસ્તોત્ર સાથે.

અન્ય સજ્જનોનાં રચેલાં પુસ્તકાદિ

જ્ઞાનદર્પણઃ (યોગવેદાંતનો નકશો)	૧–૬–૦
હાલ અર્ધી કિંમતે	૦-૧૧-૦
વેદાંતદર્પણઃ (વેદાંત સિદ્ધાંતનો નકશો)	૦-૧૪-૦
હાલ અર્ધી કિંમતે	૦–૭–૦
નિદિધ્યાસનદર્પણઃ	૦–૩–૦
શ્રીસદ્ગુરુપૂજનપદ્ધતિઃ	છપાય છે
નૈમિત્તિકકર્મપ્રકાશઃ (ગર્ભાધાનથી આરંભી અંત્યેષ્ટિપર્યંતના સોળ સંસ્કારો તથા સમસ્ત શ્રાદ્ધવિધિ પ્રયોગ સહિત ગુજરાતી ભાષામાં સમજુતીસાથે કુલ ૧૪૮ વિષયો) છઠ્ઠી આવૃત્તિ	૩–૩–૦
કર્તવ્યબોધઃ	અપ્રાપ્ય
યોગવાસિષ્ઠસારઃ	૦-૧૫-૦
સદુપદેશકપદ્યોઃ	૦–૨–૬
દ્વિજસ્ત્રીઓનું આહ્નિક	૦–૫–૦
વિધવા સ્ત્રીઓનું નિત્યકર્મ	૦–૨–૬
નાથસ્તુતિશતકમ્ઃ સાર્થ	૦–૨–૦
નાથસદ્ગુરુસ્તોત્રાણિઃ સાર્થ	૦–૦–૬
નાથકીર્તનાવલિઃ	૦–૨–૬
નાથગુરુસ્તવનઃ	૦–૧–૦
નાથસંકીર્તનઃ	૦–૩–૦
ઉપદેશસાહસ્રી ગદ્યબંધઃ સાર્થ (ગુજરાતી ટીકાસહિત)	૦-૧૦-૦
સદુપદેશરૂપકામૃતઃ	૧–૮–૦

પૂજ્યપાદ મહાત્માશ્રીનાં જીવનચરિત્રો

શ્રીનાથચરિતામૃતઃ પ્રથમપ્રવાહ પુરુષાર્થી જીવન	અપ્રાપ્ય
શ્રીનાથચરિતામૃત દ્વિતીયપ્રવાહ અર્ધી કિંમતે	૦-૧૫-૦
શ્રીનાથજીવનમાલા-ભાગ ૧ લેા અર્ધી કિંમતે	૦-૧-૩
શ્રીનાથજીવનમાલા-ભાગ ૨ જો ,,	૦-૧-૬
શ્રીનાથતીર્થયાત્રા ,,	૦-૨-૦
નાથભગવાન્ અપ્રાપ્ય	
નાથભગવાન્-અંગ્રેજી અનુવાદ	૦-૧-૦
Mahatma Shri Nathuram Sharma & His Message (પૂજ્યપાદશ્રીનું અંગ્રેજી જીવનચરિત્ર)	૦-૪-૦
કૃપાનાથનું જીવનદર્શનઃ	૦-૧-૦

અન્ય ગ્રંથો

પૂજ્યપાદશ્રીનું સ્નાનગૃહ (પડતમૂલ્ય)	૦-૦-૯
સદ્ગુરુશ્રીનું શ્રવણમંદિર ,,	૦-૧-૬
નાથપ્રભુનું નિજમંદિર ,,	૦-૧-૦
જયંતીમહોત્સવ ,,	૦-૦-૯
માનવધર્મ ,,	અપ્રાપ્ય
પ્રાણાયામનિરૂપણ	અપ્રાપ્ય
પત્રકલ્પમંજરી પ્રથમ પત્રનેા અંગ્રેજી અનુવાદ (પડતમૂલ્ય)	૦-૧-૦
પત્રકલ્પમંજરી દ્વિતીય પત્રનેા અંગ્રેજી અનુવાદ (પડતમૂલ્ય)	૦-૦-૯
શ્રીશુક્લયજુર્વેદસંહિતા પૂર્વાર્ધઃ ગુજરાતી અનુવાદસહિત	૨-૦-૦
શ્રીશુક્લયજુર્વેદસંહિતા ઉત્તરાર્ધ ગુજરાતી અનુવાદસહિત	૨-૦-૦
શ્રીસામવેદસંહિતા પૂર્વાર્ચિકઃ	૧-૧૨-૦



૧ સિદ્ધાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



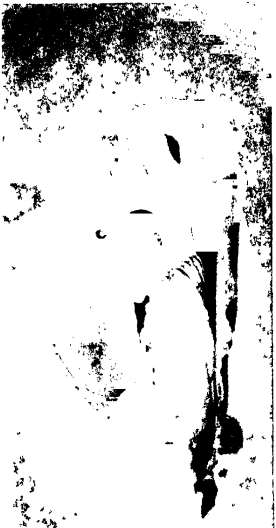
૨ બદ્ધપદ્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૪ વીરાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૮ પશ્ચિમતાનાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૯ વાતાયનાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૧૦ મયૂરાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૧૧ મત્સ્યેંદ્રાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૧૨ અર્ધપદ્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ



૧૩ કુક્કુટાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૧૪ ગોરક્ષાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ



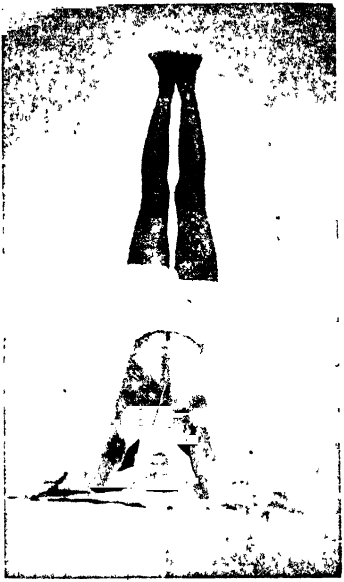
૨૦ ધનુરાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૨૧ દ્વિપાદશીર્ષાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૨૩ વૃક્ષાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



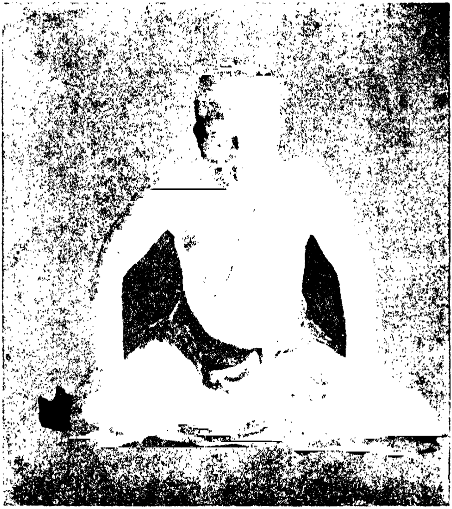
૨૯ સ્વસ્તિકાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનેાની પ્રભા જુએા.



૩૪ ગરુડાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



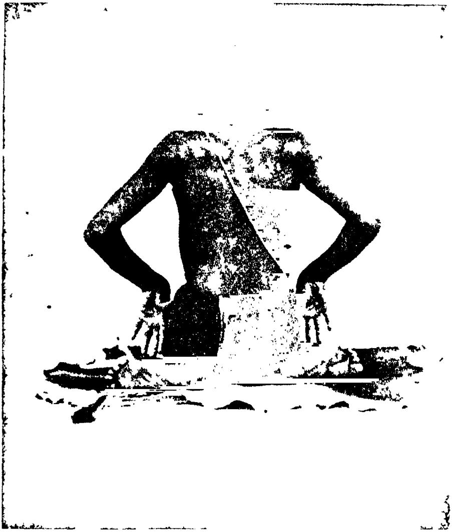
૩૫ સિંહાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



પર ગોમુખાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૫૩ કૂર્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૫૪ ઉત્તાનકૂર્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૫૬ ઉત્કટાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ



૬૨ ભુજંગાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



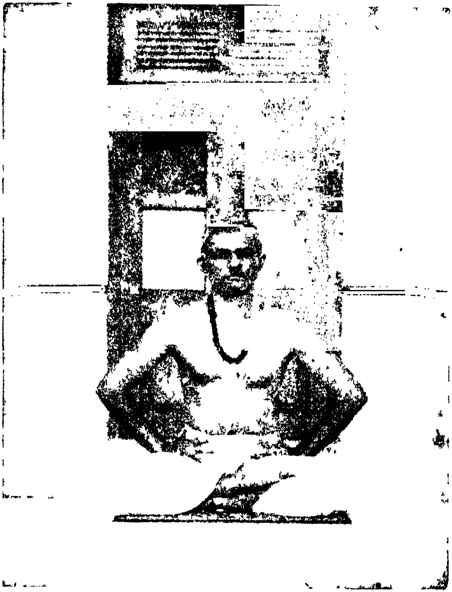
૬૫ લોલાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



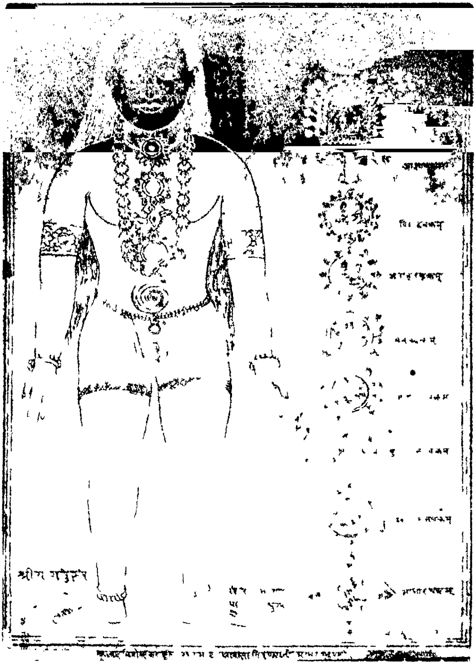
૬૭ યેાન્યાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનેાની પ્રભા જુઓ.



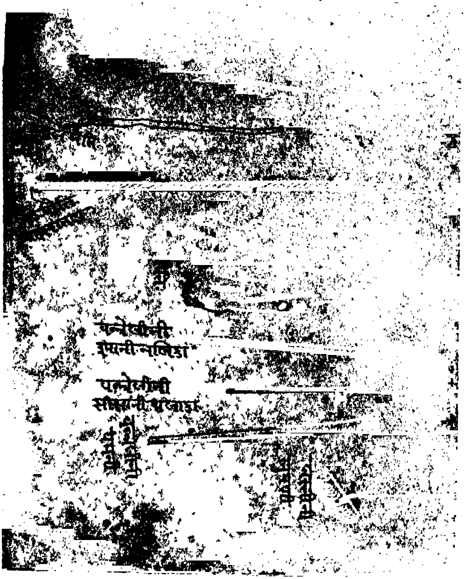
૭૦ અપાનાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



યોગપુરુષ

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



યોગક્રિયાનાં સાધનો

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.

ॐ